



# FAGOR CHEF PRESSURE COOKER USER'S MANUAL



## CONTENTS

<b>Important Safeguards</b> .....	<b>3</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>4</b>
<b>CHEF Pressure Cooker line</b> .....	<b>6</b>
<b>Components and Features</b> .....	<b>6</b>
<b>Cooking with the Fagor CHEF Pressure Cooker</b> .....	<b>10</b>
• Before First Use	
• Adding Food and Liquid	
• Closing the Lid & Cooking	
• Releasing Pressure After Cooking	
<b>Care and Cleaning</b> .....	<b>15</b>
• Cleaning the Operating Valve	
<b>Basic instructions for cooking</b> .....	<b>17</b>
• Fresh and Frozen Vegetables	
• Fresh and Dried Fruits	
• Dried Beans and Other Legumes	
• Grains	
• Meat	
• Seafood and Fish	
<b>Adapting Traditional Recipes to use in the pressure cooker</b> .....	<b>22</b>
<b>Troubleshooting</b> .....	<b>22</b>
<b>Home Canning With your Pressure Cooker</b> .....	<b>26</b>
• Home Canning Safeguard	
<b>Home Canning Recipes</b> .....	<b>32</b>
<b>Español</b> .....	<b>34</b>
<b>Français</b> .....	<b>72</b>
<b>Limited Warranty</b> .....	<b>Back Cover</b>

This is a U.L.-listed appliance. The following safeguards are recommended by most portable appliance manufacturers.

## IMPORTANT SAFEGUARDS

When using pressure cookers, basic safety precautions should always be followed:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. Close supervision is necessary when the pressure cooker is used near children.
4. Do not place the pressure cooker in a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Do not use pressure cooker for other than intended use.
7. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See the "Closing the Lid and Cooking" section in this manual.
8. Do not fill the unit over "Max Fill Line". When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over one half full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See the "Basic instructions for cooking" section in this manual.
9. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressures release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator and run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See the "Releasing Pressure After Cooking" section in this manual.
12. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. **SAVE THESE INSTRUCTIONS.**



## Manufacturer's Recommendations

To fully enjoy your new Fagor pressure cooker, please read carefully these recommendations before you start using your pressure cooker, and follow them accordingly:

1. Please make sure children do not have access to or reach the pressure cooker while cooking.
2. Never use the pressure cooker with a worn or torn gasket. Inspect the gasket before every use to make sure it is pliable and does not have any cracks or tears. If you need to replace it, see the Care and Cleaning section of this manual for instructions.
3. To reduce the risk of burns or spills, the lid and pot handle should be positioned so that it is turned inward towards the back of the stove, and does not extend over adjacent surface units or overhang over the edge of the stove top.
4. While cooking with the Fagor pressure cooker, please make sure the safety vent points towards the back of the stove and away from you. This will reduce the risk of burns in the event the safety vent is triggered to release excess pressure.
5. It is very important that the pressure cooker is not filled over two thirds of its capacity with food and liquid. If you're cooking grains or foods that expand during cooking, do not fill the cooker more than half full. Too much steam might be produced if the unit is too full with food and liquid.
6. Before cooking make sure that the gasket is in good condition and in place, and that the operating valve is free of food particles that could clog it up. See the instructions found in this manual for more detailed instructions.
7. Make sure the pressure cooker has been properly closed before cooking. The handles should be aligned and the lid should glide easily back and forth. If the lid is not closed and locked securely in place, the pressure cooker will not build pressure.
8. After releasing the pressure from the pressure cooker, open the lid towards the back of your stove since there may be some steam still inside the cooker.
9. Caution: do not use the pressure cooker on an outdoor LP gas burner or commercial ranges. This pressure cooker is for household use ONLY.
10. Pressure cookers are not to be used for medical purposes, such as sterilizers, as pressure cookers are not designed to reach the temperatures necessary for complete sterilization.
11. Do not allow anyone who is not familiar with the instructions to use the cooker.

## Introduction

Thank you for purchasing a Fagor Pressure Cooker. We appreciate the confidence you have placed in our company by

selecting one of our many pressure cookers. We are confident that the pressure cooker will give you many years of excellent service.

Surrounded by endless myths, pressure cookers are probably the least understood of cookware. This is unfortunate since pressure cookers provide many advantages over traditional cooking. First and foremost, most foods can be cooked in a fraction of the time, in most cases up to one third of the time. Since the food is being cooked for such a shorter period, it is less likely to lose its color and flavor, as well as vital minerals and vitamins that are normally evaporated or diluted when cooking in large quantities of water, for longer periods of time.

Made from high-quality, heavy-gauge 18/10 stainless steel, Fagor pressure cookers are manufactured and designed with a concern for function and safety, meeting all international safety standards.

Fagor's easy-to-use pressure regulators make it simpler than ever to determine the proper amount of pressure and how to maintain it. The pressure release valves signal when to lower or raise the burner heat in order to maintain the desired level of pressure. We know that once you begin using your Fagor Pressure Cooker, you'll understand why it is the single most important piece of cookware you'll ever own. Today people are more conscious of the

food and products they consume that affect the environment. Fagor recognizes consumer demand for more eco-friendly products and manufacturing processes.

Fagor pressure cookers are made of partially recycled stainless steel and are polished using only mechanical procedures instead of chemical. In addition to being manufactured in a more environmentally respectful way, pressure cookers save you energy in the kitchen too. Compared to traditional cooking methods, cooking with a pressure cooker saves up to 70% cooking time. And less time spent cooking means less energy used, and less heat produced in the kitchen. Also, cooking at high temperatures and high speed retains essential vitamins and nutrients, bringing you healthier meals. Using Fagor pressure cookers will not only make a difference in your health, but a difference in our world. This may be the most efficient piece of cookware in your kitchen.

Before you begin cooking, it is important that you read this detailed user's manual and make sure you understand how to operate, care and maintain your Fagor Pressure Cooker so that you will be able to enjoy many years of use.



## CHEF Pressure Cooker Line

- 6 Qt model (918010051) includes:  
10" Tempered Glass Lid that allows the body to be used as a traditional cooking vessel. Steamer/ Grater Basket with Trivet, for steaming vegetables that also functions as a grater. A DVD with information on the basics of a pressure cooker. DVD Recipe Collection. User's manual.
- The 8 Qt model (918010052) includes:  
10" Tempered Glass Lid that allows the body to be used as a traditional cooking vessel. Steamer/ Grater Basket with Trivet, for steaming vegetables that also functions as a grater. A DVD with information on the basics of a pressure cooker. DVD Recipe Collection. User's manual.
- The 10qt model (918010053) includes:  
10" Tempered Glass Lid that allows the body to be used as a traditional cooking vessel. Steamer/ Grater Basket with Trivet, for steaming vegetables that also functions as a grater. A DVD with information on the basics of a pressure cooker. DVD Recipe Collection. User's manual.

For other additional information on the CHEF line and other Fagor products, please visit our website at [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com)

### Chef Pressure Cooker Components and Features

1. **Pressure Cooker Pot:** Made of high-quality, heavy-gauge, 18/10 stainless steel. All cooking takes place in the pressure cooker pot.
2. **Lid:** Made of high-quality, heavy-gauge stainless steel, the lid must be properly locked in position in order to build sufficient pressure for cooking. The raised indentation on top of the lid, located to the left of the handle, allows you to easily align the lid to the cutout on top of the base handle when closing the pressure cooker.
3. **Pot Handle:** Besides being used to move and carry the pressure cooker, the pot handle interlocks with the lid handle when the lid is turned clockwise. The grey triangle on the pot handle is to assist you in properly aligning your lid together for closure.
4. **Lid Handle:** Used to remove the lid from the pressure cooker, the lid handle contains important components vital to the use of the pressure cooker. To reduce the risk of burns or spills, the lid and pot handle should be positioned so that they do not extend over adjacent

surface units or overhang over the edge of the stove top.

5. **Support Grip:** The support grip provides greater stability when moving or carrying the pressure cooker.
6. **Operating Valve:** This operating valve features 2 pressure settings a steam release position and an unlock position.
7. **Pressure Lock:** The grey pressure lock is used to lock and unlock the pressure cooker. The Chef pressure cooker has an automatic locking mechanism, which means that by aligning the lid handle with the pot handle and sliding the lid handle to the left the pressure cooker will lock by itself. For safety reasons, the unit will not build pressure if the pressure lock has not clicked into place. This measure guarantees that the cooker will never open while it's under pressure. To unlock, slide the pressure lock down towards you and slide the lid handle to the right (Fig.1).

### WARNING: NEVER FORCE THE PRESSURE COOKER OPEN

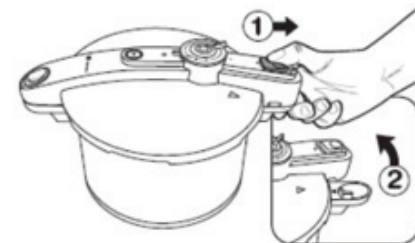


Figure 1

8. **Gasket:** In order to provide an air-tight seal, a silicone gasket is positioned around the underside of the lid (Fig. 2). Never use the pressure cooker without the silicone gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket, which should be replaced immediately. We recommend that you replace your gasket every 12-18 months, depending on the frequency of use. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: [info@fagoramerica.com](mailto:info@fagoramerica.com). You can also purchase a gasket online at [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

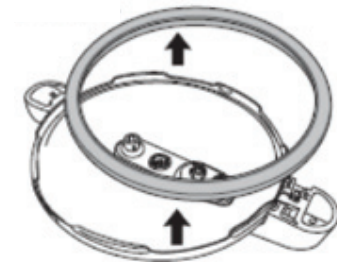


Figure 2

- 9/10. **Safety Valves:** Both are located under the lid handle, the safety valves activate in case of an excess pressure buildup. The pressure cooker cannot be opened if there is still pressure inside the cooker.

11. **Pressure Gauge:** The pressure gauge is located in the middle of the lid handle and will indicate the level of pressure inside

the pressure cooker. When pressure begins to build, the grey pressure indicator will begin to rise and simultaneously the pressure gauge will also begin to rise from resting position. If you have selected pressure setting 1 on the Operating Valve, you will see the entire black line on the gauge as soon as the pressure cooker has reached complete LOW pressure. If you have selected pressure setting number 2, the gauge will continue to rise until both black lines are visible, indicating you have reached complete HIGH pressure within the pressure cooker.

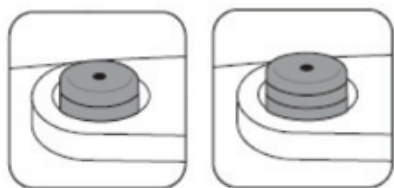


Figure 3

Figure 4

12. **Thermo Heat Conductive**

**Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base, comprised of three layers of metal. The first layer is stainless steel, which is safe for contact with food. In view of the fact that aluminum should not be in contact with food and it does not have magnetic properties, the aluminum middle layer

is sandwiched between the two outer layers. Aluminum is the best heat conductor and therefore provides faster and more even heat distribution. The last layer is stainless steel with magnetic properties, making the pressure cooker compatible with induction cooking.

13. **Safety Vent:** In case of high pressure buildup, steam will be released through the safety vent cutout located in the rim of the lid. The cutout in the handle of the pressure cooker is an emergency pressure release mechanism that should never become operative under normal use. If both pressure release valves become blocked due to over filling, for example, the pressure will tear the gasket and escape through this hole.

**WARNING:** Excess steam escaping through the hole will be very hot and might cause serious injuries. In the event the safety vent is triggered to release excess pressure, always place the pressure cooker on the stove in such a position that the Safety Vent is not facing towards you or towards anything that could get damaged by the steam and sputtering liquid.

14. **Timer:** The Fagor Chef comes with a built-in removable timer that allows you to time your meal up for to 99 minutes. To remove the timer from the unit, simply pull the tab on the corner

of the timer and lift. To start the timer, begin by holding down the START/STOP button for 3 seconds the digital screen should turn on and 00.00 should appear in the window (Fig. 5). If there is time on the clock, you can reset the screen by simultaneously holding down the MIN and SEC buttons on the timer (Fig. 6). To set the timer, you can independently select the minutes by pressing the MIN button and the seconds by pressing the SEC button to the specified cooking time (Fig 7). To begin timing, press the START/STOP button (Fig 8). The clock on the timer will decrease until it reaches 00.00 when it is done. At the end of the cooking time, the alarm will ring letting you know your meal is ready. The alarm will continue to ring until you press the START/STOP button to shut off. The alarm will not stop the pressure cooker from cooking your meal; you will need to shut off the heat to finish cooking.



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

NOTE: THE APPROXIMATE LIFESPAN OF THE TIMER BATTERY IS APPROXIMATELY 18 MONTHS. YOU CAN REPLACE THE BATTERY YOURSELF WHEN IT RUNS OUT BY REPLACING IT WITH ANY NEW SMALL ELECTRONIC BATTERY, MODEL # SR1130W.



15. **Max Fill Line:** This line indicates the maximum amount of liquid and food that should not exceed the pressure cooker. When filling the pressure cooker please do not fill the pressure cooker beyond the MAX FILL LINE (Fig 9) or more than two thirds full with liquid and food, or half full

if you're cooking foods that expand during cooking (for example rice or other grains).

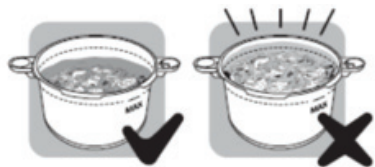


Figure 9

**16. Lid Close Position Mark:**

Line this mark up with the mark on the lower handle to open and close the lid.

**17. Pressure Indicator:**

Indicates whether there is pressure inside the cooker. As the pressure cooker heats and pressure builds, the pressure indicator (the grey tipped rod located in top of the lid handle) will raise automatically producing a slight amount of steam coming out of the lid handle. If the pressure indicator is raised, there is pressure inside the cooker and the pressure cooker cannot be opened. If the pressure indicator is not raised, check to see if the Pressure Gauge has risen before opening the pressure cooker there might be some built up pressure. .

**18. Tempered Glass Lid:**

This lid allows you to use your pressure cooker as an everyday cooking pot.

**19. Stainless Steel Steamer Basket/ Food Grater and Trivet:**

The Chef Pressure Cooker

also comes with a stainless steel steamer basket & trivet. They are used for steaming foods under pressure without placing them directly in the cooking liquid and doubles as a handy food grater.

**Cooking with the Chef Pressure Cooker.**

NOTE: FAGOR PRESSURE COOKERS ARE INTENDED FOR HOUSEHOLD DOMESTIC COOKING SURFACES ONLY.

**Before the First Use**

To open the pressure cooker, pull the pressure lock towards the end of the handle and slide the lid handle to the right (counterclockwise) holding the base handle with your left hand, and lifting the lid (Fig 10).

Before using the Chef Pressure Cooker for the first time, wash all the parts and components with warm water and mild dishwashing soap. Rinse well and towel dry. The pressure cooker pot is dishwasher safe. Fagor America recommends hand washing the pressure cooker lid and all its components (Fig 11). Always remove the timer when washing the lid. Always remove the gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover the gasket with a thin coat of cooking oil (e.g., vegetable, olive, canola, etc.). Follow this procedure every time you wash the pressure cooker in order to extend the life of the gasket and to facilitate locking the lid in place.



Figure 10

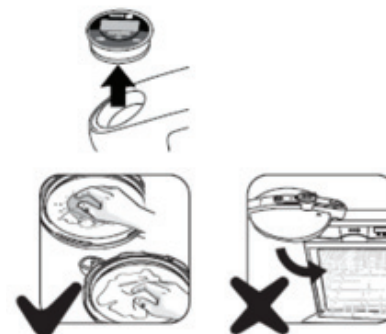


Figure 11

**Adding Food and Liquid**

1. To cook with the Chef pressure cooker, it is very important to use at least 1/2 a cup of liquid if you're cooking for 10 minutes or less, or 2 cups of water if you're cooking for more than 10 minutes; NEVER USE LESS ( Fig. 12). It is important to always use some cooking liquid in a pressure cooker since it is the liquid that creates the steam necessary to build the pressure. Without liquid the pressure cooker cannot build any pressure. You can use water, broth, wine or any other kind of liquid to cook, except oil. You can use oil to brown meat or soften onions directly in your pressure

cooker before adding the rest of the ingredients, but the oil should never be the ONLY cooking liquid.

**WARNING:** Pressure cookers are NOT pressure fryers. **WARNING:** Do not fill the pressure cooker past the Max Fill line with liquid and food, or half full if you're cooking foods that expand during cooking (for example rice or other grains).

Always fill with at least cup of liquid.



Figure 12

2. Never fill the pressure cooker past the MAX FILL line or more (Figure 9). It is necessary to leave enough space in the cooker for it to be able to build pressure. Fill only halfway when cooking with foods that will either expand in size and/ or produce foam as they cook, such as dried beans or other legumes and grains. Also fill only halfway when preparing soups or stock.

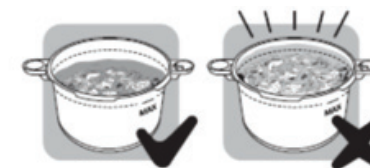


Figure 9

3. You can add food and liquid

directly into the pressure cooker, or, optionally, you can steam your food in the stainless steel steamer basket. To use the stainless steel steamer basket, place the metal support trivet on the bottom of the pressure cooker, add at least half a cup of liquid, and place the steamer basket containing the food on top.

### Closing the Lid and Cooking

1. When you're ready to start cooking, place the lid on the pressure cooker pot by aligning the mark on the lid with the mark on the top of the pot handle. Once these two marks are aligned, press the lid down lightly, then slide the lid handle to the left (clockwise), bringing the pot and lid handles together (Fig 13). The lock on the handle will automatically "click" into place. If the pressure lock does not close, the cooker will not build any pressure. This is a safety measure designed to prevent accidental opening of the cooker while under pressure. The lock will block automatically as soon as the pressure indicator has risen, and will unblock only when the pressure indicator has dropped again.

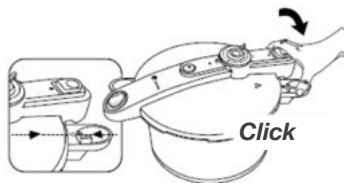


Figure 13

2. Once the pressure cooker is locked, select one of the two levels of pressure with the operating valve. Pressure level 2 is HIGH PRESSURE, equivalent to 15 psi (15 pounds of pressure per square inch) (Fig 14). Use this setting for most recipes; stews, soups, meats, grains, etc. Pressure level 1 is LOW PRESSURE, equivalent to 8 psi (8 pounds of pressure per square inch) (Fig. 15). Use this setting for delicate foods such as fish filets or vegetables. NOTE: the pressure valve will be set on pressure level 2 when using the pressure cooker for the first time, as per factory default setting.

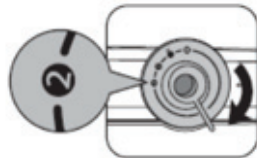


Figure 14

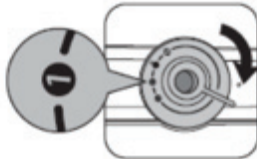


Figure 15

3. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The Chef Pressure Cooker can be used on all types of burners including gas, electric, ceramic and induction. As to not discolor the sides of the pot, always adjust the burner so that when using gas, the

flames remain under the base and do not extend up the sides. When cooking on an electric burner, select a burner the same diameter as the base or smaller.

4. Begin heating with burner set on high heat (ELECTRIC STOVE USERS –SEE BELOW). When the steam comes out of the operating valve for first time, lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam (Fig 16). At this moment, the COOKING TIME STARTS. Use the timer that comes with the Chef pressure cooker to begin the cooking time.



Figure 16

5. If at any time during cooking an excessive amount of steam is released by the operating valve, lower the burner heat to adjust and maintain the proper level of pressure.
6. If the pressure drops and little or no steam comes out of the operating valve, raise the burner heat just until a gentle, steady stream of steam is released and can be maintained.

7. While cooking, never inadvertently shake the pressure cooker. This can cause the automatic valve to release steam, which will create a drop in pressure.

### NOTE TO ELECTRIC STOVE USERS

Since the coils on an electric stove retain heat for a long time, food often becomes overcooked when the burner is turned down for simmering (when cooking time is started).

Turn on one burner to medium heat and bring your cooker to pressure. Once pressure has been achieved and steam starts to come out of the operating valve, turn your burner to low and start your pressure cooking time. Make sure you don't lower your heat too much; there should always be some steam coming out of the operating valve. If there is no more steam coming out of the operating valve and/or the pressure indicator drops, raise the heat until steam starts coming out of the operating valve, and adjust the cooking time by 1 or 2 minutes.

### Releasing Pressure After Cooking.

Always check your recipe to determine how to release the pressure from the pressure cooker. The three different methods of releasing pressure are:

1. **Automatic Release Method:** When using the automatic release method, turn the dial on the operating valve to the release

position (Fig. 17) and the steam will be released automatically.

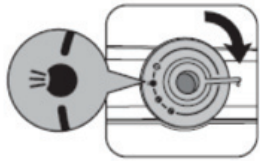


Figure 17

**WARNING:** The steam coming out of the pressure valve will be very hot, and might disperse some droplets of hot water. Do not place your hands directly over the jet of steam, and make sure it is not directed towards anything that can be damaged by the heat. Once the steam has totally been released and the pressure indicator has dropped, go to #4 in this section.

**2. Natural Release Method:** To use this method, remove the pressure cooker from the hot burner and let the pressure drop and cool down naturally. Depending on the amount of food and liquid in the cooker, this method can take from 10-15 minutes. Once pressure has totally been released and there isn't any more steam coming out of the operating valve, go to # 4 in this section.

**3. Cold Water Release Method:** this method is used to release pressure as quickly as possible, and is primarily used for vegetables, seafood and other tender foods that can quickly overcook. To use this method, remove the pressure cooker from

the burner, place in the sink and run tap water gently over the lid until steam dissipates and the pressure indicator is lowered. Please caution that you will need to tilt the pressure cooker toward the sink when running water over the pressure cooker as to prevent the water from entering into the Operating Valve, (#6 on the Chef component list) which might cause water to leak into your food.

**IMPORTANT! PLEASE NOTE:** When using the quick release method, always run mild temperature tap water at a gentle flow over the metal portion of the pressure cooker lid. Remember to remove the timer and never direct the faucet directly onto the pressure valve located on upper handle. (Figure 18)

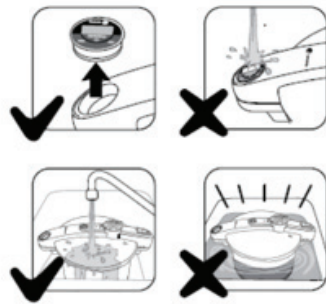


Figure 18

**WARNING:** By disregarding this advice and deploying a strong cold water stream directly onto the pressure valve, you will create the risk of sudden drop in pressure inside the cooker, which can result in steam being suddenly ejected

from under the pressure cooker lid. This steam is extremely hot and can potentially cause serious burns. When putting the cooker in the sink, tilt it so the cold water will run down the sides of the cooker. Once the pressure has been released completely and the pressure indicator has dropped, go to step # 4 in this section. NEVER IMMERSE THE PRESSURE COOKER IN WATER (Fig 18).

4. After all the pressure has been released and you see the pressure indicator has lowered; slide the pressure cooker lock down to the bottom of the handle (Fig 10). Hold the pot handle with your left hand and slide the lid handle to the right with your right hand. Even though you have already released the pressure, never open the pressure cooker towards your face since there may be intense cooking steam still inside the unit. To avoid the risk of scalding, let the droplets of condensed water drip back from the lid into the cooker.

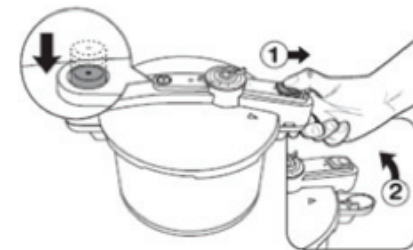


Figure 10

5. Opening during cooking. If you should need to open the pressure cooker during the cooking

process, it must be depressurized first as described in this section. We recommend using the automatic release method for this purpose, as this method will cool down your pressure cooker the least, hence aiding to build pressure again faster to continue cooking. The lid will be hot, so be careful when opening and closing it; to reduce the risk of burns, only touch the handles with a kitchen towel or mitt. Remember that you are interrupting the cooking process by opening the cooker; when you continue cooking, you must adjust the remaining cooking time and set the timer accordingly.

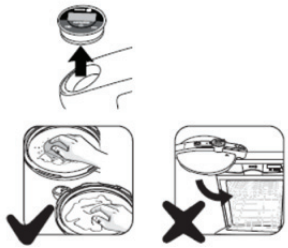
6. Never force the cooker open. It may only be opened if the pressure indicator has dropped into its socket completely and no more steam escapes when the safety lock is moved to the open position.

### Care and Cleaning

1. The Fagor Chef Pressure Cooker is made of high-quality, heavy gauge, 18/10 stainless steel.
2. The pressure cooker pot is dishwasher safe, but the lid should be washed by hand with warm water, mild dishwashing soap and a nonabrasive cleaning pad (Fig 11). Please make sure to remove the timer before washing the pressure cooker cooktop. Since the exterior of the pressure cooker has a mirror finish, if



you wash it by hand do not use metal scouring pads or abrasive cleaners, which will scratch and possibly ruin the finish.



**Figure 11**

3. To remove stubborn stains and any discoloration in the interior of the pressure cooker, try adding the juice of half a lemon and 1 to 2 cups of water to the pressure cooker pot. Cook at high pressure for 15 minutes, then remove from heat. Let pressure release naturally, then wash as usual.
4. After cleaning, towel dry with a clean, soft kitchen cloth to retain the polished mirror finish.
5. In order to extend the life of the silicone gasket, remove after every use and wash with warm water and mild dishwashing soap (Fig 19). Rinse and dry well, then cover with a thin coat of vegetable oil before replacing. For increased safety and best results, the silicone gasket should be replaced approximately every 12-18 months, depending on the usage. You can order a new gasket by calling Fagor Customer Service Number at:

1-800- 207-0806, or by going to the online shop section of our website: [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).



**Figure 19**

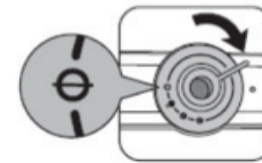
6. To store, **DO NOT LOCK THE LID IN PLACE**. Simply place the lid upside down on top of the pressure cooker pot. This will avoid the risk of a vacuum forming inside the cooker during storage, which would make the opening of the lid difficult. It will also prevent stale odors from forming inside the cooker.
7. Before using the Fagor Chef pressure cooker, always check the handles, the base handle, support grip, and the lid handle to make sure that they are securely screwed in place. If not, tighten the handle screws with a screwdriver.
8. Replacement Parts: Only use authentic replacement parts manufactured and distributed by Fagor America, Inc. The use of any unauthorized parts and or attachments may cause unit failure and will void any warranty protection provided by the manufacturer. You can order spare parts by calling Fagor Customer Service Number at:

1-800- 207-0806, or by going to the online shop section of our website: [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

### **Cleaning the Operating Valve**

After every use, check to make sure that the operating valve is clear of any built-up particles.

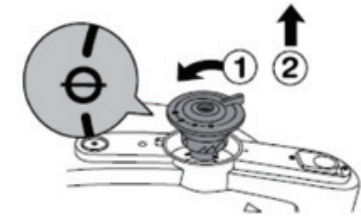
- To do so, move the operating valve to the position shown in Fig. 20 and take out the valve. Clean it by running water through it. Next, lift the lid up to the light and look through the hole under the operating valve. Make sure you can see through it and there are no food particles blocking it. If necessary, clean it with a small brush or pipe cleaner.



**Figure 20**

### **TO REMOVE THE OPERATING VALVE FOR CLEANING PURPOSES:**

Move the operating valve to the pressure release position. Now turn a little harder to move the operating valve to the unlock position (picture of a circle with a line through it). Pull it gently upwards to remove it from its socket (Fig.21).



**Figure 21**

### **TO REPLACE THE VALVE AFTER CLEANING**

Point the circle with the line through it to the line with the orange dot. Place the valve in its socket and turn it to the right towards the steam release position. You will hear it click back into place as you turn it to the steam release position.

### **Basic instructions for cooking**

In this section you will find basic instructions for cooking foods which are most commonly prepared in pressure cookers. Do not chop or cut food inside the cooker with a knife or other sharp utensil to avoid scratching the bottom. For soups and stocks, do not fill pressure cooker over 1/2 full! Remember to **ALWAYS** use some cooking liquid. Operating the cooker without any cooking liquid or allowing the cooker to boil dry will damage the cooker and will not allow it to build pressure for proper functioning.

### **Fresh and frozen vegetables**

- Wash all fresh vegetables thoroughly.
- Peel all root vegetables,



such as red beets, carrots, potatoes and turnips.

- Whole winter pumpkin should be pierced several times with a fork before cooking.
- When you steam vegetables in the steamer basket on the support trivet you should use at least half a cup of water.
- If the approximate cooking time is more than 10 minutes you should use two cups of water.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you cook frozen vegetables you must extend the total cooking time by between 1 and 2 minutes.
- If possible, use the cold water release method when the cooking time is completed. This is the fastest way to release the steam and will avoid overcooking tender vegetables. You can also use the automatic release method.

#### VEGETABLES APPROXIMATE PRESSURE COOKING TIME LEVEL

Artichoke, large, without leaves 9-11 minutes High  
 Artichoke, medium, without leaves 6-8 minutes High  
 Asparagus, fine, whole 1-1½ minutes High  
 Asparagus, thick, whole 1-2 minutes High  
 Beans, in the pod 4 minutes High  
 Beans, white, in the pod 8 minutes High  
 Broccoli, shoots 2-3 minutes High  
 Brussels sprouts, whole 4 minutes High  
 Cabbage, red or green, ¼-inch slices 1 minute High  
 Cabbage, red or green, in quarters 3-4 minutes High  
 Carrots, ¼-inch slices 1 minute High  
 Carrots, 1-inch slices 4 minutes High  
 Cauliflower, flower heads 2-3 minutes High  
 Common cabbage, thickly cut 1-2 minutes High  
 Corn, on the cob 3 minutes High  
 Endive, thickly cut 1-2 minutes High  
 Green beans, whole 2-3 minutes High  
 Green curly kale, thickly cut 5 minutes High  
 Okra, small pods 2-3 minutes High  
 Onions, whole, 1½-inch diameter 2 minutes High  
 Peas, in the pod 1 minute High

Potatoes, red, ½-inch slices 6 minutes High  
 Potatoes, red, new, small, whole 5 minutes High  
 Potatoes, white, ½-inch slices 6 minutes High  
 Potatoes, white, new, small, whole 5 minutes High  
 Pumpkin, 2-inch slices 3-4 minutes High  
 Red beet, in ¼-inch slices 4 minutes High  
 Red beet, large, whole 20 minutes High  
 Red beet, small, whole 12 minutes High  
 Spinach, fresh, thickly cut 2 minutes High  
 Spinach, frozen 4 minutes High  
 Swede (yellow turnip), 1-inch slices 7 minutes High  
 Sweet potato, 1½-inch slices 5 minutes High  
 Swiss chard, thickly cut 2 minutes High  
 Tomatoes, in quarters 2 minutes High  
 Turnip, in 1½-inch slices 3 minutes High  
 Turnip, small, in quarters 3 minutes High  
 Zucchini, Acorn, half 7 minutes High  
 Zucchini, Summer, 1-inch slices 8 minutes High

#### Fresh and dried fruit

##### Fresh fruit:

- Wash and pit or core fruit. If you prefer, peel and slice it.
- Cook fruit in the steamer or pasta basket on the support trivet and add at least a cup of water or fruit juice.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- If you prefer, add sugar and/or seasoning to the fruit before or after cooking.
- When you cook whole or halved fruit, use the cold water or automatic release method. When you cook fruit in slices or pieces to make purée or conserve use the natural release method.
- Cooking times can vary depending on the ripeness of the fruit.

##### Dried fruit:

- Put dried fruit in the pressure cooker with 1 cup of water or fruit

juice for each cup of dried fruit.

- If you prefer, you can add seasoning or other flavoring. Use the cold water or automatic release method when the cooking period is complete. If after the cooking period the fruit is still hard, let it simmer in the cooker with the lid removed until it is ready. Add water if necessary.

#### FRUIT APPROXIMATE PRESSURE COOKING TIME LEVEL

Apples, dried 3 minutes High  
 Apples, fresh in slices or pieces 2-3 minutes High  
 Apricots, dried 4 minutes High  
 Apricots, fresh, whole or in halves 2-3 minutes High  
 Blueberries 8-10 minutes High  
 Peaches, dried 4-5 minutes High  
 Peaches, fresh, in halves 3 minutes High  
 Pears, dried 4-5 minutes High  
 Pears, fresh in halves 3-4 minutes High  
 Prunes 4-5 minutes High  
 Raisins 4-5 minutes High

#### Dried beans and other legumes

- **WARNING:** Never fill the pressure cooker to more than half its capacity with beans and legumes, as these foods tend to expand and froth during cooking.
- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water
- Soak beans in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt to the water as this hardens the beans and prevents absorption of water.
- Do not soak dried split lentils.
- After soaking, remove floating beans and shell.
- Strain the water off the beans.

- Rinse in warm water (this also applies to dried split lentils).
- Put the beans or legumes in the pressure cooker. Add three cups of water for each cup of beans or legumes. Do not add salt; beans and legumes should be seasoned after cooking.
- Add a tablespoon of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam they produce.
- To add more flavor, cook beans or lentils with some bay leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the beans or other legumes. If after the recommended cooking time the beans are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of beans or other legumes yields approximately two cups when cooked.

#### BEANS AND LEGUMES APPROXIMATE PRESSURE COOKING TIME LEVEL

Azuki beans 4-5 minutes High  
 Beans, white 5-7 minutes High  
 Beans, scarlet, red 10-12 minutes High  
 Beans, black 8-10 minutes High  
 Beans, colored 4-6 minutes High  
 Pigeon peas 7-9 minutes High  
 Chick peas 10-12 minutes High  
 Lentils, red 7-9 minutes High  
 Lentil soup 8-10 minutes High  
 Lentils, green 8-10 minutes High

#### Grains

- **WARNING:** Never fill the



pressure cooker to more than half its capacity with grains, as these foods tend to expand and froth during cooking.

- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water. Soak grains, in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt for this will harden grains and prevent them from absorbing water.
- Do not leave rice to soak.
- After soaking remove floating grains or shells.
- Drain the water off the grains.
- Rinse grains in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cup of grain in the quantity of water indicated in the recipe or on the package.
- If you prefer, add salt to taste.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the grains. If after the recommended cooking time the grains are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of grains expands to approximately two cups full when cooked.

**GRAINS APPROXIMATE COOKING PRESSURE  
(1 cup) WATER QUANTITY TIME LEVEL**

Rice, basmati 1 ½ cups 5-7 minutes High  
 Rice, brown 1 ½ cups 15-20 minutes High  
 Rice, long grain 1 ½ cups 5-7 minutes High  
 Rice, wild 3 cups 22-25 minutes High

**Meat and Poultry**

- Remove all the visible fat from the meat or poultry. If you are preparing a complete cut of meat or poultry, such as a roast, cut it in such a way that it fits in the cooker without touching the sides.
- Meat and poultry cut up into small pieces cooks faster.
- To achieve best results, brown the meat or poultry with 2 to 3 tablespoons of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off and before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker (never more than two thirds full). Brown the meat in batches, if necessary. Drain the excess fat and begin cooking as indicated in the recipe.
- Always cook meat and poultry with at least 1/2 a cup of liquid. If the cooking time exceeds 15 minutes, use two cups of liquid. Meats with preservatives or salted meats should be covered by the water.
- Never fill the pressure cooker more than 2/3 full.
- When you prepare a concentrated stock or soup, put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half its capacity.
- Exact cooking times vary depending on the quality and quantity of the meat which is cooked. Unless the recipe indicates otherwise, the cooking times given are for 3 lbs of meat or poultry. Also, the larger the cut of meat, the longer the cooking time will be.
- After the cooking time is up, use the natural release method to allow

the pressure to decrease naturally.

- When you cook beef or poultry with vegetables, begin by cooking the meat in stock or another liquid. Subtract from the cooking time recommended for the meat the cooking time of the vegetable ingredient which takes longest to cook. Pressure cook the meat for this time. Release the pressure from the cooker using the automatic release method. Open the cooker and add the vegetables. Check the seasoning. Bring the pressure cooker up to pressure again and continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables.

If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them at the same time as the other vegetables that take longer to cook. Add them to the cooker right before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready. Example: if you are cooking a beef brisket (cooking time 35 minutes) with potatoes (cooking time 6 minutes) and sliced carrots (cooking time 1 minute), you should first cook the meat by itself for 29 minutes, then release the pressure, add the potatoes and cook for an additional 6 minutes. Finally, add the carrots and let them simmer for a couple more minutes until they are cooked.

**MEAT AND POULTRY  
APPROXIMATE PRESSURE  
COOKING TIME LEVEL**

Beef/veal, roast or brisket 35-40 minutes High  
 Beef/veal, (shanks)  
 1 ½-inch wide 25-30 minutes High  
 Beef/veal, 1-inch cubes, 1  
 pounds 10-15 minutes High  
 Beef/veal, roast or brisket 35-40 minutes High  
 Beef, dressed, 2 pounds 10-15 minutes Low  
 Meatballs, 1-2 pounds 5-10 minutes High  
 Beef, cured 50-60 minutes High  
 Pork, roast 40-45 minutes High  
 Pork, ribs, 2 pounds 15 minutes High  
 Pork leg, smoked, 2 pounds 20-25 minutes High  
 Pork, ham, pieces 20-25 minutes High  
 Lamb, leg 35-40 minutes High  
 Lamb, 1-inch cubes, 1 pounds  
 10-18 minutes High  
 Chicken, whole, 2 to 3 pounds 12-18 minutes High  
 Chicken, in pieces, 2 to 3 pounds 8-10 minutes High  
 Spring chickens, two 8-10 minutes High  
 Soup or concentrated stock of beef  
 or fowl 10-15 minutes High

**Seafood and fish**

- Clean and gut fish. Take out all the visible bone.
- Scrub and rinse shellfish in cold water. Soak clams and mussels in a container of cold water with the juice of one lemon, for an hour, to remove sand from them.
- Cooking times can vary depending on the seafood which is cooked.
- Cook seafood in the steamer basket on the support trivet with at least of a cup of liquid. Apply a fine layer of vegetable oil to the steamer basket when you cook fish to avoid sticking.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you prepare concentrated stock or soup put all the ingredients in the pressure cooker and add water to



half of its capacity.

- Use the automatic or cold water release method when cooking time is up.

#### SEAFOOD AND FISH APPROXIMATE PRESSURE COOKING TIME LEVEL

Crab 2-3 minutes Low  
 Fish fillet, 1 -to 2 pounds thick 2-3 minutes Low  
 Fish soup or concentrated fish stock 5-6 minutes High  
 Fish, whole, gutted 5-6 minutes Low  
 Lobster, 1 -to 2 pounds 2-3 minutes Low  
 Mussels 2-3 minutes Low  
 Prawns (shrimp) 1-2 minutes Low

#### Adapting Traditional Recipes to Use in the Pressure Cooker

It is easy to adapt your favorite recipe for use in a pressure cooker. For the most part, soups, stews, braised and slow-roasted meats and poultry, and slow-simmered recipes, such as tomato sauce and fruit preserves provide the best results.

**Meats and Poultry:** When preparing meats and poultry, brown well in the pressure cooker pot using at least 2 tablespoons of vegetable or olive oil. Drain any excess fat and sauté onions, garlic or any other vegetables as called for in the recipe. Add the remaining ingredients and at least a 1/2 cup of cooking liquid such as broth, diluted tomato puree or wine.

**Soups:** Soups are quick and easy to prepare. Add meat, poultry or seafood to the pressure cooker along with any desired vegetables, herbs and spices. Add liquid ingredients, filling

pressure cooker only halfway. Tomato Sauce and Fruit Preserves: When preparing tomato sauce, sauté minced onion and/or garlic. Add and brown the meats as specified in the recipe. Add the strained or pureed tomatoes, filling the pressure cooker only halfway. Position lid and lock in place. Cook for 20 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally. Season with salt and pepper to taste. To make fruit preserves, place the fruit in the pressure cooker with the desired quantity of sugar. Let sit one hour to release natural juices of fruit. Bring to a boil, uncovered. Stir well and add other ingredients as indicated in your recipe. Position lid and lock in place. Cook for 8 minutes. Remove from heat and use the natural release method to let the pressure drop naturally.

#### Troubleshooting

In order to ensure best results when using the Fagor Chef pressure cooker, be certain to read all of the instructions and safety tips contained in this owner's manual and all other printed materials provided by the manufacturer. The following are practical tips and solutions to some common problems you may experience when using the Fagor Chef pressure cooker.

**PROBLEM:** The lid got jammed while trying to slide it closed, and will not open or close. If the instructions in the "Closing the Lid and Cooking" section of

this manual were not followed carefully, the lid might get jammed while trying to close it.

**REASON:** If there is some resistance when attempting to slide the lid closed, do not force it. Stop, slide it back, lift the lid and try aligning the marks again as described in the "Closing the Lid and Cooking" section of this manual.

**SOLUTION:** If the lid jams, never try to force it closed. To un-jam try sliding the lid open again. If you cannot open it, please contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.

**PROBLEM:** There is water leaking from the lower handle while the cooker is building pressure.

**REASON:** While the pressure cooker is building pressure, a little water might drip from around the area of the pressure lock on the pot handle. The water comes from steam condensed on the inside of the lid. The dripping will stop when the pressure cooker reaches full pressure. However, if it's a continuous leak, or does not stop after pressure has been reached; it might be for one of the following reasons:

1. The nuts and screws on the handle have loosened.
2. The gasket has not been oiled.

#### SOLUTION:

1. Make sure the lower handle is screwed tight to the pot before using the pressure cooker or after all the pressure has been released. Tighten the screws with a screwdriver if necessary.
2. Make sure you wash and dry your gasket after every use, and oil it regularly.

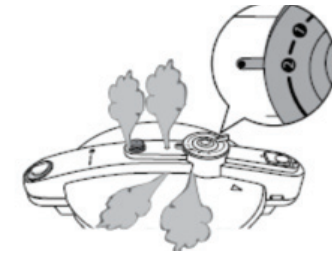


Figure 22

**PROBLEM:** Pressure does not build up (the visual pressure indicator does not pop up after more than 5 minutes on high heat).

#### REASON:

1. There is not enough liquid.
2. The pressure cooker was not properly closed (Fig 22).
3. The valve is dirty and/or obstructed.
4. The silicone gasket is not in place, or is dirty or worn.
5. The operating valve is not in the correct position.

#### SOLUTION:

1. Always use the appropriate amount of liquid called for in the recipe. This amount should never be less than 1/2 cup. However, never fill the pressure cooker more than half full with liquids.

2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created, which will allow for adequate pressure build-up.
3. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically.
4. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently.
5. Make sure the operating valve has been turned to pressure setting 1 or 2. The pressure cooker will not build up pressure if the operating valve is turned to the steam release position (the picture of the steam).

**PROBLEM:** The visual pressure gauge has popped up, but there is no steam released by the operating valve.

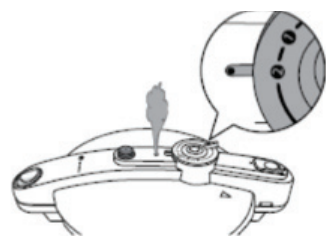
**REASON:**

1. There is not enough liquid in the cooker.
2. The valve is dirty and/or obstructed.
3. The burner heat is not high enough.

**SOLUTION:**

1. Make sure there is enough liquid. There should always be at least half a cup of liquid in the pressure cooker, or 2 cups if the

- cooking time is over 10 minutes.
2. The valve can become dirty when cooking foods such as dried beans which have a tendency to foam. Clean the valve periodically. See the Care and Cleaning section in this manual for instructions on how to remove the valve for cleaning.
3. Turn up the heat to medium high until a gentle, steady stream of steam is released from the operating valve.



**Figure 23**

**PROBLEM:** A gentle, steady stream of steam is released from the operating valve and small drops of water condensation collect on the lid (Fig 23).

**REASON:** When used properly, the operating valve will release a gentle steady stream of steam as well as some drops of condensed water on the lid.

**SOLUTION:** This is normal operation. If there is a lot of water gushing out of the operating valve with the steam, see below.

**PROBLEM:** A strong, forceful, gushing jet of steam is escaping from the operating valve with or

without drops of condensation.

**REASON:**

1. The burner heat is too high.
2. The valve is dirty.
3. The safety valve is malfunctioning.

**SOLUTION:**

1. Lower the heat so that only a gentle, steady stream of steam is released.
2. Check the valve to see if there are any remaining food particles. Remove with a toothpick.
3. The safety valve must be replaced. Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 or email at: info@fagoramerica.com.

**PROBLEM:** Steam is escaping around the edge of the lid.

**REASON:**

1. The pressure cooker is too full.
2. The pressure cooker was not closed properly.
3. The silicone gasket is not in place, or it is dirty or worn.

**SOLUTION:**

1. Never fill the pressure cooker more max fill line with liquids or foods that froth and expand during cooking.
2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created which will allow for adequate pressure build-up.
3. Make sure the silicone gasket is clean and well positioned before using the pressure

cooker. After continued use, the silicone gasket will begin to wear and should be replaced at least once a year if the pressure cooker is used frequently.

**PROBLEM:** The pressure cooker cannot be opened after cooking.

**REASON:**

1. There is still pressure built-up in the pressure cooker.
2. If the pressure indicator has dropped but you still cannot open the lid, it might be because the pressure lock has not been moved to the open position before attempting to slide the lid open.

**SOLUTION:**

1. Use the automatic or the cold water release method to release any remaining pressure. Make sure the pressure indicator has dropped. Try opening again.
2. Move the pressure lock towards the end of the handle as far as it will go. Hold it there, and now try to slide the lid counterclockwise again.

**PROBLEM:** Foods are under-cooked

**REASON:**

1. Cooking time is too short.
2. The automatic or cold water release method was inadequately used to release the pressure.

**SOLUTION:**

1. Always check the cooking time in your recipe. If still under-cooked,



extend cooking time by approx. 1 to 2 minutes and cook under pressure, or simmer without lid until desired texture is achieved.

2. Use natural release method so that food has benefit of additional cooking time as pressure drops.

**PROBLEM:** Food is over-cooked.

**REASON:**

1. Cooking time is too long.
2. The natural release method was inadequately used to release pressure.

**SOLUTION:**

1. Always check the cooking times in your recipe. If food is overcooked, shorten the cooking time by at least 1 to 2 minutes.
2. Use the automatic or cold water release method so that pressure drops immediately.

**PROBLEM:** The pressure gauge is not rising correctly

**REASON:** The pressure gauge could be clogged with food and debris.

**SOLUTION:** Remove the pressure cooker off of the stove and allow it to cool naturally. When it has cooled down, you will need to remove the lid off the pressure cooker and clean underneath the pressure. Push your finger under the pressure gauge, located under the pressure cooker lid. When the pressure gauge begins to move with your manual cleaning process, the gauge should be fixed.

**Home Canning with your Pressure Cooker**

(APPLIES TO 10 QT MODEL ONLY, ITEM # 918010053)

**HOME CANNING OVERVIEW:**

Home canning is a method of preserving food that provides a gratifying method for producing and storing some of our favorite recipes. Canning enables us to store recipes and enjoy them later or give as gifts to friends & loved ones. Understanding the basic steps for preparation and right equipment are all you need to create a fabulous array of provisions to stock in your pantry. Once the method has been mastered, most people find that canning is one of the most simple and rewarding ways to ensure having your favorite fruits, vegetables, and even meats year-round. Canning food at home has increased in popularity. Families are educating themselves on the methods of canning. These basic guidelines will teach you how to can your most favorite recipes in your Fagor Pressure Cooker. Why Can Foods? Canning can be a safe and cost-effective way to preserve quality food at home. It is an important, safe method of food preservation if practiced properly. The canning process involves placing foods in jars and heating them to a temperature which destroys microorganisms that could be a health hazard or cause the food to spoil. Air is driven from the jar during heating, and as

it cools, a vacuum seal is formed. The vacuum seal prevents air from getting back into the product, protecting it from microorganisms that could re-contaminate the food.

**Before You Begin:**

**Recommended tools for Canning**

1. Wire Rack to safely maneuver the hot jars in and out of the pressure cooker.
2. Jar Lifter to safely grab the hot jars.
3. Ladle to scoop food into the jars.
4. Bubble freer to prevent bubbles of air from remaining trapped in the jar and causing contamination.
5. Jar Wrench to close the lids safely.
6. Magnetic Lid wand to safely lift the sterilized lids out of the hot water in the pressure cooker
7. Wide mouth funnel to make sure all the food goes into the jar!
8. **Glass jars:** Use only standard home canning jars. Also commonly referred as "Mason Jars"
9. **Canning Lids:** These flat metal lids with sealing compound and a metal screw band are the most popular and recommended type of lid for home canned products.

NOTE: Fagor includes among its variety of accessories for pressure cookers a 7-piece Home Canning Kit with Bonus Cookbook that includes the 7 recommended tools mentioned above (except the glass jars and canning lids). The wire rack included in the kit holds four half-

pint jars. The Fagor Home Canning kit is sold separately from the 10 qt Pressure Cooker/ Canner. For more information on this kit, please call 1-800-207-0806 M-F 9-5 pm EST or visit the Accessories section on our website: [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

**1. Jar selection, preparation and use:**

Examine jars and discard those with nicks, cracks and rough edges. These defects will not permit an airtight seal on the jar, and food spoilage will result. All canning jars should be washed in soapy water, rinsed well and then kept hot before use. This could be done in the dishwasher or by placing the jars in the water that is heating in your canner. The jars need to be kept hot to prevent breakage when they're filled with a hot product and placed in the canner for processing. Jars processed in a boiling water bath canner for 10 minutes or more or in a pressure cooker will be sterilized during processing. Jars that will be filled with food and processed for less than 10 minutes in a boiling water bath canner need to be sterilized by boiling them for 10 minutes. NOTE: If you are at an altitude of 1000 feet or more, boil an additional minute for each 1000 feet of additional altitude. See below for canning methods and recipe timing.

**2. Lid selection, preparation & use:**

The common self-sealing lid consists of a flat metal lid held



in place by a metal screw band during processing. The flat lid is crimped around its bottom edge to form a trough, which is filled with a colored gasket material. When jars are processed, the lid gasket softens and flows slightly to cover the jar-sealing surface, yet allows air to escape from the jar. It is best to buy only the quantity of lids you will use in a year. Never reuse lids. To ensure a good seal, carefully follow the manufacturer's directions in preparing lids for use. Examine all metal lids carefully. Do not use old, dented, or deformed lids or lids with gaps or other defects in the sealing gasket. Follow the manufacturer's guidelines enclosed or on the box for tightening the jar lids properly.

- If screw bands are too tight, air cannot vent during processing, and food will discolor during storage.
- Over-tightening also may cause lids to buckle and jars to break, especially with pressure-processed food.
- If screw bands are too loose, liquid may escape from jars during processing, seals may fail, and the food will need to be reprocessed. Do not retighten lids after processing jars. As jars cool, the contents in the jar contract, pulling the self-sealing lid firmly against the jar to form a high vacuum. Screw bands are not needed on stored jars. They can be removed easily after jars are cooled. When

removed, washed, dried, and stored in a dry area, screw bands may be used many times. If left on stored jars, they become difficult to remove, often rust, and may not work properly again.

3. **Canning methods:** There are two safe ways of canning, depending on the type of food being canned: the pressure canning method and the boiling water bath method.

**PRESSURE CANNING METHOD:**

With the pressure canning method, the jars of food are placed in 2 to 3 inches of water in a pressure cooker and heated under pressure at a temperature of 240 °F or above for a specific length of time, which differs for every recipe. Pressure canning can be used to can all types of food. It is also the only safe method of canning low acid foods, which have a pH greater than 4.6. Low-acid canned foods are not acidic enough to prevent the growth of the bacterium *Clostridium botulinum*, which may cause botulism. To destroy the bacteria, foods must be processed at a temperature of at least 240°F, which can only be reached in a pressure cooker. Processing foods under pressure at a temperature of 240 °F during an adequate time ensures the destruction of the largest number of heat-resistant microorganisms in home-canned foods. Low-acid foods include all vegetables, meats, poultry, and seafood. This method is also recommended for canning such items as soups, stews and chili.

Note: Although considered fruit, tomatoes have a pH value close to 4.6. Therefore, you should typically process them in a pressure canner.

**WARNING:** 240 °F can only be reached in a pressure cooker/canner. Never attempt to can low acid foods using the boiling water bath method.

**Instructions for pressure canning method:**

**Processing Instructions:** Fill the jars. Allow the proper headspace according to processing directions for specific foods. This is necessary so that all the extra air will be removed during processing, and a tight vacuum seal will be formed. To make sure that air bubbles have not been trapped inside the jar, run a bubble freer or any plastic or rubberlike utensil around the edges of the jar, gently shifting the food, so that any trapped air is released. After the air bubbles have been removed, more liquid may need to be added to the jar to ensure proper headspace. Wipe off the rims of the jars with a clean, damp cloth. Screw on the lids, but not too tightly — air needs to escape during processing. Set the jars of food on the rack and lower the rack into the pressure cooker so steam can flow around each jar. Add 2-3 inches of boiling water to the bottom of the cooker (pour it between the jars, not directly on them, to prevent breakage). Put the lid on the cooker. Once pressure is reached, keep the pressure constant by regulating the heat under the pressure cooker.

Do not lower the pressure by raising or lowering the heat during the processing. Keep drafts from blowing on the pressure cooker. Fluctuating pressure causes loss of liquid from jars and underprocessing. When the processing is completed, carefully remove the pressure cooker from the heat. If the pressure cooker is too heavy, simply turn it off.

**WARNING:** Let the pressure in the pressure cooker drop to zero using the natural release method. Do not use the cold water pressure release method for pressure canning. Never use the automatic release method to hasten the reduction in pressure when canning foods. When the pressure cooker is depressurized, unlock the lid and tilt the far side up, so the steam escapes away from you. Use a jar lifter to carefully remove the jars from the pressure cooker. Place the hot jars on a rack, dry towels, boards or newspaper, right side up to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1 inch of space between the jars. Do not tighten the lids. Allow the jars to cool, untouched for 12 to 24 hours.

**BOILING WATER BATH METHOD:**

The boiling water method is safe for high-acid foods such as fruits and pickles, as well as pie filling, jam, jellies, marmalade and other preserves. In this method, jars of food are heated by being completely covered with boiling water (212 °F at sea level).



Note: If you are unsure of the PH value of the foods you want to cook, we strongly recommend using the pressure canning method. Instructions for boiling water bath method: Fill the pot about halfway with hot water. Turn on the burner and heat the water. Have the water in the canner hot but not boiling to prevent breakage of the jars when they're placed in the canner. Follow the same steps detailed in the pressure cooker method for filling jars. When the water in the pot reaches a rolling boil, begin counting the correct processing time. Boil gently and steadily for the recommended time, adjusting the heat and adding more boiling water as necessary. Use a jar lifter to carefully remove the jars as soon as the processing time is up. Place the hot jars right side up on a rack, dry towels, boards or newspapers to prevent the jars from breaking on contact with a cold surface. Leave at least 1 inch of space between jars.

Do not tighten the lids. Allow the jars to cool untouched for 12 to 14 hours. Selecting the Correct Processing time to destroy microorganisms in low acid foods processed with a pressure cooker, you must:

- Process the jars for the correct number of minutes at suggested setting (low or high pressure)
- Allow cooker to cool at room temperature until it is completely depressurized. To destroy

microorganisms in high-acid foods processed in a boiling-water bath, you must:

- Process jars for the correct number of minutes in boiling water.
- Cool the jars at room temperature. The food may spoil if you fail to use the proper processing times, fail to vent steam from pressure cooker properly, process at lower pressure than specified, process for fewer minutes than specified, or cool the pressure cooker with water.

#### 4. Finishing Touches:

##### Testing the Lid for a Proper Seal:

Most two-piece lids will seal with a "pop" sound while they're cooling. When it is completely cool, test the lid. It should be curved downward and should not move when pressed with a finger. If a jar is not sealed, refrigerate it and use the unspoiled food within two to three days or freeze it. If liquid has been lost from sealed jars do not open them to replace it, simply plan to use these first. The food may discolor, but if sealed, the food is safe to consume.

**Unsealed Jars:** What to Do If a lid fails to seal, you must reprocess within 24 hours. Remove the lid, and check the jar-sealing surface for tiny nicks. If necessary, change the jar. Always use a new, properly prepared lid, and reprocess using the same processing time. The quality of reprocessed food is poor. Instead of reprocessing,

unsealed jars of food also can be frozen. Transfer food to a freezer-safe container and freeze. Single, unsealed jars can be refrigerated and used within several days. Always Inspect Canned Food Before

**Consuming:** Just as you would avoid a foul smelling, leaking or opened jar of food at the supermarket, don't taste or use home canned food that shows any sign of spoilage. Examine all jars before opening them. A bulging lid or leaking jar is almost always a sure sign of spoilage. When you open the jar, look for other signs such as spurting liquid, unusual odor or mold. Sterilization of empty jars Use sterile jars for all boiling water bath recipes. To sterilize empty jars, put them right side up on the rack in a boiling-water bath. Fill the bath and jars with hot (not boiling) water to 1 inch above the tops of the jars. Boil 10 minutes. Remove and drain hot sterilized jars one at a time. Save the hot water for processing filled jars. Fill jars with food, add lids, and tighten screw bands. Empty jars used for vegetables, meats, and fruits to be processed in a pressure cooker need not be sterilized beforehand. It is also unnecessary to sterilize jars for fruits, tomatoes, and pickled or fermented foods that will be processed 10 minutes or longer in a boiling-water canner.

**Label and Store Jars:** The screw bands should be removed from the sealed jars to prevent them from rusting on. The screw bands

should then be washed, dried and stored for later use. Store in a clean, cool, dark, dry place. The best temperature is between 50 and 70 °F. Avoid storing canned foods in a warm place near hot pipes, a range or a furnace, or in direct sunlight. They lose quality in a few weeks or months, depending on the temperature and may even spoil. Keep canned goods dry. Dampness may corrode metal lids and cause leakage so food will spoil. For best quality, use canned foods within one year.

#### Important Home Canning Safeguards

All of the Home Canning Recipes provided in this cookbook have been tested for quality and proper timing to meet food safety standards. As long as the instructions are carefully followed the end result will be a wholesome and shelf stable product. However, when using or adapting your own recipes, please be sure that you process the recipes with enough time. If foods are not canned properly, consuming them may be harmful or fatal. Never attempt to make rough calculations on your own recipes. If you have specific questions relating to proper methods of canning foods or timing charts- please refer to the US Department of Agriculture Website. [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov) . Another useful source of information about home canning is The National Center for Home Food Preservation: [www.uga.edu/nchfp/index.html](http://www.uga.edu/nchfp/index.html).



## HOME CANNING RECIPES

### Pasta Sauce

Servings: 4 pints

Headspace: 1 inch

Time: 20 minutes /high pressure setting

Ingredients:

5 lbs. tomatoes cored and chopped

2 tablespoons olive oil

1 cup peeled, chopped onion

4 garlic cloves, peeled and minced

1 pound mushrooms, chopped

1 cup fresh parsley, chopped

1 teaspoon salt

2 bay leaves

2 teaspoons oregano

1 teaspoon black pepper

1/2 cup brown sugar

**Directions:** Place tomatoes in large saucepan and boil for 25 minutes uncovered. Allow to cool slightly then run through a food mill or sieve to remove skins and seeds. In a large skillet, heat olive oil and sauté onions, garlic and mushrooms until tender. Place the sautéed vegetables in a stockpot, add tomatoes and remainder of ingredients and bring to a boil. Lower heat and simmer, uncovered for approx. 25 minutes, stirring frequently to avoid burning. Ladle into Jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 20 minutes high pressure setting.

### Barbeque Sauce

Servings: 4 pints

Headspace: 1 inch

Time: 20 minutes / high pressure setting

Ingredients:

1 1/2 cup peeled, chopped onions

1 cup chopped celery

1 teaspoon of salt

1 1/2 teaspoon paprika

3 tablespoons mustard

3 tablespoons Worcestershire sauce

2 cups tomato paste

2 cups ketchup

22 oz. Water

1/2 cup distilled white vinegar

2 cups brown sugar

**Directions:** Combine all ingredients into a stockpot and bring to a boil. Lower heat and simmer for about 30 minutes, stirring constantly. Once sauce has thickened, ladle into jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 20 minutes / high pressure setting.

### Chile Con Carne

Servings: 4 pints

Headspace: 1 inch

Time: 90 minutes / high pressure setting

Ingredients:

1 1/2 cups dried red kidney beans

2 1/2 cups water

2 teaspoons salt

1 1/2 lbs. ground beef

1 small chopped onion

1 small chopped pepper

1/2 teaspoon black pepper

2-3 tbsp. chili powder

3 1/2 cups crushed tomatoes

Salt & Pepper to taste

**Directions:** Wash beans thoroughly and place them in a 2qt saucepan. Add cold water to a level of 2 – 3 inches above the beans and soak overnight. Drain and discard water. Combine beans with water and lightly season with salt & pepper. Bring to a boil. Reduce heat and simmer for 30 minutes. Drain and discard water. In a separate skillet, brown ground beef, onions, and peppers. Drain fat and add to beans with remainder of ingredients. Add 1 cup of water. Simmer for an additional 5-10 minutes. Ladle the prepared chile into the jars, cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process for 90 minutes / high pressure setting.

### Cucumber Soup

Servings: 4 pints

Headspace: 1 inch

Time 40 minutes/ high pressure setting

Ingredients

2 medium onions, peeled

and cut into chunks

1/2 cup margarine

3 pounds cucumbers, peeled,

seeded, and cut into chunks

6 cups water

6 chicken bouillon cubes

3 teaspoons mixed fine herb spices

1/4 teaspoon white pepper

2-3 teaspoons dill weed

**Directions:** Sauté the onion in the margarine until soft. Add the remaining ingredients, then cover and simmer until very soft. Process the soup in a blender. Return the

puree to the stockpot and bring to a boil. Cook for 5 minutes before ladling into jars. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process 40 minutes/ high pressure setting. This is a great recipe served hot or chilled.

### Mixed Vegetables

Servings: 4 pints

Headspace: 1 inch

Time: 55 minutes / high pressure setting

Ingredients:

2 cups sliced carrots

2 cups cut, whole kernel sweet corn

1 cup cut green beans

1 cup shelled lima beans

1 cup whole or crushed tomatoes

1 cup diced zucchini

**Directions:** Combine all vegetables in a large pot or kettle, and add enough water to cover pieces. Add 1/2 teaspoons salt per pint to each jar. Boil 5 minutes. Ladle into jars (include the liquid) Leave 1 inch headspace. Cap and seal. Place on rack and lower into pressure cooker with 2 – 3 inches of hot water. Process 55 minutes / high pressure setting.

**OLLA A PRESIÓN CHEF DE FAGOR  
MANUAL DE USUARIO**

**ÍNDICE**

<b>Precauciones básicas de seguridad</b> .....	<b>36</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>38</b>
<b>Línea de ollas CHEF</b> .....	<b>39</b>
<b>Componentes y características</b> .....	<b>39</b>
<b>Cocinando con la olla a Presión CHEF de Fagor</b> .....	<b>44</b>
• Antes de utilizarla por primera vez	
• Cómo agregar alimentos y líquidos	
• Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar	
• Cómo eliminar la presión después de cocinar	
<b>Limpieza y Cuidado</b> .....	<b>49</b>
• Cómo sacar la válvula para limpiarla	
<b>Instrucciones básicas para cocinar</b> .....	<b>51</b>
• Vegetales frescos y congelados .....	
• Frutas frescas y secas	
• Legumbres	
• Granos	
• Carne de res y de ave	
• Mariscos y pescados	
<b>Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con olla a presión</b> .....	<b>56</b>
<b>Problemas y soluciones</b> .....	<b>57</b>
<b>Preparación de conservas caseras en su olla a presión</b> .....	<b>62</b>
• Precauciones de seguridad para las conservas caseras	
<b>Recetas de conservas caseras</b> .....	<b>69</b>
<b>Garantía</b> .....	<b>Back Cover</b>

Este es un producto certificado U.L. La mayoría de los fabricantes de artefactos portátiles para uso doméstico recomienda la puesta en práctica de las siguientes medidas de seguridad.

## PRECAUCIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD

Cuando se usen ollas a presión, siempre deben de cumplirse precauciones básicas de seguridad.

1. Lea todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No colocar la olla a presión en un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilizar la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este aparato cuece a presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la unidad esté bien cerrada antes de hacerla funcionar. Vea la sección de "Cómo agregar alimentos y líquidos" en este manual.
8. Al llenar la olla no sobrepase la línea de llenado máximo. Cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, al llenar, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y obtenerse exceso

de presión. Vea la sección de "Instrucciones básicas para cocinar" en este manual.

9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo o espaguetis, pueden formar espuma y barbotear, y obstruir el sistema de control de presión (salida de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, comprobar siempre que las válvulas de evacuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No abrir la olla a presión antes de que esta se haya enfriado y toda la presión haya bajado. Si hubiera dificultad en mover las asas, eso indica que en la olla aún hay a presión. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y reducir la presión interna. Cualquier presión en el interior de la olla puede ser peligrosa. Vea la sección de "Cómo eliminar la presión después de cocinar" en este manual.

12. No utilice esta olla para freír a presión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, reduzca la potencia del fuego, así evitará que se evapore todo el líquido que crea el vapor.
14. **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.**

### Recomendaciones del Fabricante

Para disfrutar al máximo de su nueva olla a presión Fagor, por favor lea detenidamente estas recomendaciones antes de empezar a usarla, y sigalas con cuidado.

1. Asegúrese de mantener fuera del alcance de los niños la olla a presión mientras se esté cocinando.
2. No utilice nunca la olla a presión con una junta de cierre rota o desgastada. Revise la junta de cierre antes de cada uso, para asegurarse de que es flexible y no tiene ninguna fisura o desgarro. Si necesita reemplazarla, vaya a la sección de Limpieza y Cuidado de este manual.
3. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que quede orientada hacia dentro y que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre superficies adyacentes.
4. Cuando cocine con la olla a presión de Fagor, asegúrese de que la ventana de seguridad esté orientada hacia la parte interior de

- la cocina, alejada de usted. Esto reducirá el riesgo de quemaduras en el caso de que la olla tenga que evacuar presión a través de la ventana de seguridad.
5. Es muy importante no llenar la olla a más de dos tercios de su capacidad con comida y líquidos. Al cocinar granos u otros alimentos que se expanden durante la cocción, no llene la olla a más de la mitad de su capacidad. Se producirá un exceso de vapor si la olla está demasiado llena.
6. Antes de empezar a cocinar, asegúrese de que la junta de goma esté en buenas condiciones y en posición correcta, así como de que la válvula de funcionamiento esté libre de restos de comida que puedan obstruirla. Consulte las instrucciones más detalladas en este manual.
7. Asegúrese de que la olla esté bien cerrada antes de empezar a cocinar. Las asas deben estar alineadas y la tapa debe poder deslizarse fácilmente hacia delante y hacia atrás. En caso de que la olla no esté bien cerrada, la olla no generará presión.
8. Tras eliminar la presión, levante la tapa de la olla inclinándola hacia usted, dejando que los restos de vapor que queden dentro de la olla escapen por la parte más alejada de usted.
9. Atención: No utilice la olla a presión en una cocina de propano al aire libre o en una cocina industrial. Esta olla a presión está diseñada exclusivamente



para uso doméstico.

10. Las ollas a presión no deben ser usadas para fines médicos, por ejemplo para esterilizar. Estas ollas no están diseñadas para alcanzar la temperatura necesaria para una esterilización completa.
11. No permita a nadie que no esté familiarizado con este manual de instrucciones utilizar la olla a presión.

## Introducción

Gracias por comprar una olla a presión Fagor. Apreciamos la confianza que ha depositado en nuestra empresa, eligiendo una de nuestras ollas a presión. Estamos seguros de que esta olla a presión le brindará un excelente servicio durante años.

Rodeada de innumerables mitos, la olla a presión es probablemente la menos comprendida de las piezas de cocina. Esto es lamentable, porque la olla a presión aporta muchas ventajas respecto a los métodos de cocción tradicionales. Lo primero y más importante, es que cocina los alimentos en mucho menos tiempo, en la mayoría de los casos en un tercio del tiempo requerido habitualmente. Al reducirse el tiempo para cocinar los alimentos, estos tienden a conservar mejor el color y el sabor, así como las vitaminas y minerales, que habitualmente se evaporan o diluyen al cocinar con más agua y durante más tiempo.

Fabricadas de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, las ollas a presión de Fagor están diseñadas pensando en su funcionalidad y seguridad, ya que cumplen con todas las normas de seguridad internacionales.

El regulador de presión incorporado y fácil de usar de Fagor, hace que determinar la presión correcta y el mantenimiento de la misma sea más fácil que nunca. Las válvulas de seguridad indican cuándo disminuir o aumentar la intensidad de la cocina, para mantener el nivel de presión deseado.

Sabemos que una vez haya utilizado una olla a presión Fagor, esta se convertirá en la pieza de cocina más importante que haya tenido. Hoy en día, se tiene en cuenta que la comida y los productos que se consumen afectan al medioambiente. Fagor reconoce una demanda de productos y procesos de producción respetables con el medioambiente.

Las ollas a presión de Fagor están fabricadas, en parte, con acero inoxidable reciclado, y el acabado final en brillo se consigue a través de procesos mecánicos en lugar de químicos. Además de estar fabricadas de una manera respetuosa con el medioambiente, las ollas a presión ahorran energía.

Cocinar con una olla a presión le ahorrará hasta un 70% del tiempo de cocinado, en comparación

con los métodos tradicionales. Al cocinar en menos tiempo se consume menos energía. Además el cocinar a altas temperaturas y con tanta velocidad, retiene mejor las vitaminas y minerales de los alimentos, hacienda sus comidas más saludables. Utilizando las ollas a presión de Fagor, además de marcar la diferencia en su salud, lo hará en el Mundo. Esta será probablemente la pieza más eficiente en su cocina.

Antes de que empiece a cocinar, es importante que lea detenidamente este manual y que se asegure de comprender el funcionamiento, cuidado y mantenimiento de su olla a presión Fagor, para que pueda disfrutarla durante muchos años. Para conocer más acerca de nuestros productos, por favor visite nuestra Web [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com) o busque nuestra página en Facebook.

## Línea de ollas a presión CHEF

### La línea de ollas a presión CHEF se compone de los siguientes modelos:

- Modelo de 6 Qt (referencia # 918010051) incluye:  
Tapa de cristal que convierte fácilmente el cuerpo de la olla en una cacerola o sartén Cestillo rayador y soporte  
un DVD de recetas  
Manual de instrucciones  
un DVD informativo
- Modelo de 8 Qt (referencia #

918010052) incluye:  
Tapa de cristal que convierte fácilmente el cuerpo de la olla en una cacerola o sartén Cestillo rayador y soporte  
un DVD de recetas  
Manual de instrucciones  
un DVD informativo

- Modelo de 10 Qt (referencia # 918010053) incluye:  
Tapa de cristal que convierte fácilmente el cuerpo de la olla en una cacerola o sartén Cestillo rayador y soporte  
un DVD de recetas  
Manual de instrucciones  
un DVD informativo

## OLLA A PRESIÓN CHEF DE FAGOR

### Componentes y características

1. **Olla a presión:** Cuerpo fabricado en acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre. Toda la cocción se lleva a cabo en la olla a presión.
2. **Tapa:** Fabricada de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre. Es necesario que la tapa esté trabada correctamente y con la presión de funcionamiento correctamente seleccionada para que la olla alcance la presión suficiente para cocinar. Para colocar fácilmente la tapa, alinee la marca que está al lado izquierdo del mango, en la parte superior de la tapa, con la marca de la parte superior del mango de la olla.



3. **Mango de la olla:** Además de ser usado para transportar la olla, el mango de la olla se traba con el mango de la tapa cuando se gira la tapa en sentido de las agujas del reloj. Este mango tiene una flecha de color gris para alinear con la marca en la tapa y poder cerrar la olla.

4. **Mango de la tapa:** Se usa para sacar la tapa de la olla a presión y contiene componentes vitales para el funcionamiento de la misma. Para reducir el riesgo de quemaduras y accidentes, el asa de la olla debe estar situada de tal manera que no sobresalga sobre el borde de la cocina ni sobre las superficies adyacentes.

5. **Asa lateral:** El asa lateral proporciona mayor estabilidad en el momento de transportar la olla a presión.

6. **Válvula de funcionamiento:** La válvula de funcionamiento tiene dos niveles de presión (posiciones 1 y 2), una posición para expulsar el vapor (dibujo de una nube de vapor) y una posición de apertura (dibujo de un círculo atravesado por una línea) que sirve para extraer la válvula para su limpieza.

7. **Pulsador:** El pulsador gris se usa para cerrar y abrir la olla a presión. La olla a presión Chef tiene un mecanismo de autocierre, lo que significa que alineando la marca en la tapa con la marca en el mango de la olla y deslizando

el mango de la tapa hacia la izquierda la olla a presión se cerrará por sí misma. Oirá un "click" y verá como el pulsador se ha movido hacia el centro de la tapa, indicando que la tapa está cerrada. Para abrir, deslice el pulsador en dirección a usted y deslice el mango de la tapa hacia la derecha. Por razones de seguridad, la olla no generará presión si el pulsador no está en la posición de cierre. Esta medida garantiza que la olla no se podrá abrir por descuido mientras haya presión en su interior (Fig. 1)

**ATENCIÓN: NO FORZAR NUNCA LA TAPA**

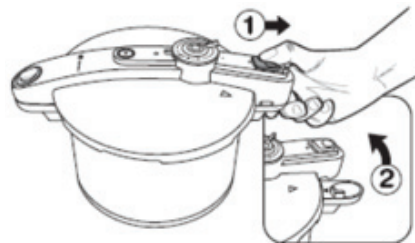


Figure 1

8. **Junta de Cierre:** Para proporcionar sellado al vacío, se coloca una junta de silicona alrededor del borde inferior de la tapa (Fig. 2). Nunca debe usar la olla a presión si la junta de silicona no está puesta correctamente en su lugar o si está gastada o rota. Para adquirir una junta nueva póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Fagor en el 1-800-207-0806 o a través del correo

electrónico: [info@fagoramerica.com](mailto:info@fagoramerica.com). También puede comprarla on-line en nuestra página Web [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

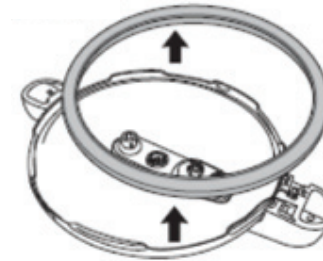


Figure 2

9/10. **Válvulas de Seguridad:**

Alojadas en el interior del asa y con acceso para su verificación y montaje desde el interior de la olla, actúa cuando se genera un aumento excesivo de presión y provoca una salida constante de vapor del interior del mango de la olla. Además impide la apertura de la olla mientras exista presión en el interior de la misma.

11. **Manómetro:** El manómetro está ubicado en el medio del mango de la tapa y indicará el nivel de presión dentro de la olla. Cuando se calienta la olla y se va generando presión en el interior el manómetro se irá levantando automáticamente. Cuando la presión ha aumentado, el manómetro comenzará a subir lentamente hacia arriba y mostrará la primera línea (Fig. 3). Esto indica que la olla ha llegado a presión baja (posición 1 en

la válvula de funcionamiento). Si usted ha seleccionado el nivel 1 para cocinar el manómetro no subirá más. Si usted ha seleccionado el nivel 2 para cocinar el manómetro seguirá subiendo y llegará a la segunda línea (Fig. 4) cuando ha llegado a presión alta (posición 2 en la válvula de funcionamiento). El indicador de presión ubicado a la derecha de la tapa también se levantará, permitiéndole ver la existencia de presión en el interior de la olla.

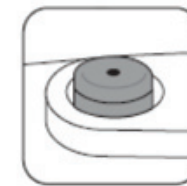


Figure 3

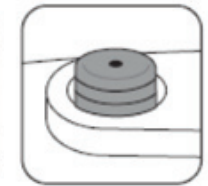


Figure 4

12. **Placa difusora térmica:** Debido a que el objetivo de las ollas a presión es un cocimiento rápido, la base de las mismas tiene un fondo difusor térmico compuesto de tres capas de metal. El aluminio, uno de los metales de más rápida conducción de calor y que lo reparte de forma equitativa, está comprimido como un "sandwich" entre dos capas de acero inoxidable, ya que el aluminio no debe entrar en contacto con los alimentos. La capa superior de acero inoxidable evita el contacto del aluminio con los alimentos y la inferior, la cual entra en contacto con el quemador, tiene propiedades magnéticas. Esta

característica permite cocinar en placas de inducción.

13. **Ventana de seguridad:** En caso de que se produzca excesiva presión, el vapor saldrá a través del corte de la ventana de seguridad ubicada en el borde de la tapa. Este es un mecanismo de seguridad que sólo se activará en caso de uso anormal. Si las dos válvulas de presión se bloquearan debido a, por ejemplo, un llenado excesivo de la olla, la presión romperá la junta de silicona y dejará escapar la presión a través de esta ventana.

**ATENCIÓN:** El exceso de vapor liberado a través de esta ventana estará muy caliente y puede causar graves. Ante la posibilidad de que la ventana de seguridad deba expulsar la presión, debe colocar siempre dicha ventana en una posición tal que no apunte hacia usted o hacia cualquier objeto que pueda estropearse por el vapor o líquidos expulsados.

14. **Temporizador:** La olla Chef tiene un temporizador incorporado extraíble que le permite cocinar su comida hasta 99 minutos. Para quitar el temporizador del mango, simplemente tire de la pestaña en la esquina del temporizador y levántelo. Para empezar el temporizador, sostenga el botón START/STOP por 3 segundos y la pantalla digital se

encenderá y 00.00 aparecerá (Fig. 5). Si hay tiempo en el reloj, puede restablecer la pantalla sosteniendo el botón MIN y el botón SEC simultáneamente (Fig. 6). Para ajustar el temporizador, puede independientemente seleccionar los minutos sosteniendo el botón MIN y los segundos sosteniendo el botón SEC al tiempo de cocción especificado (Fig 7). Para iniciar el cronometraje, pulse el botón START/STOP (Fig 8). El reloj en el temporizador se reducirá hasta que llegue a 00.00 cuando haya terminado. Al final del tiempo de cocción, la alarma sonará indicando que su comida está lista. La alarma continuará sonando hasta que pulse el botón START/STOP. La alarma no apagará la olla; tendrá que apagar el quemador, retirar la olla y liberar la presión.



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

NOTA: LA VIDA ÚTIL DE LA BATERÍA DEL TEMPORIZADOR ES APROXIMADAMENTE 18 MESES. PUEDE REEMPLAZAR LA BATERÍA USTED MISMO CUANDO SE ACABE CON UNA NUEVA BATERÍA ELECTRÓNICA, MODELO # SR1130W.



15. **Línea de Llenado Máximo:** Esta línea indica la cantidad de líquido y comida que no debe exceder la olla a presión. No llene la olla más de la línea de llenado máximo (Fig 9) o más de dos tercios con líquido y comida, o más de la mitad de su capacidad si está cocinando comidas que se expanden durante la cocción (por ejemplo arroz u otros granos).

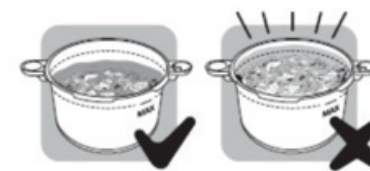


Figure 9

16. **Marca de Posición Cerrada (Tapa):** Alinee esta marca con la marca en el mango inferior para abrir y cerrar la tapa.

17. **Indicador de presión:** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta la olla a presión y se va generando presión en el interior, el indicador de presión (la barrita de color gris ubicada sobre el mango de la tapa) se irá levantando automáticamente. Mientras esto ocurra debe de observarse una salida de vapor lateral por el mango de la tapa (Fig. 11). Si el indicador está levantado, existe presión en el interior de la olla e impide la apertura de la olla. El cierre de seguridad de la olla estará bloqueado y no se podrá mover a la posición de abierto. Si el indicador no está levantado, no existe presión dentro de la olla.

18. **Tapa de Cristal:** Esta tapa permite usar su olla de presión como una olla normal.
19. **Cestillo Rayador y Soporte:** La olla de presión CHEF también incluye un cestillo rayador y soporte. Son usados para cocinar alimentos al vapor sin

ponerlos directamente en el líquido y también se puede usar como un rayador.

### Cocinando con la olla a Presión CHEF de Fagor

NOTA: LAS OLLAS A PRESIÓN FAGOR TIENEN QUE UTILIZARSE EN COCINAS DOMÉSTICAS. NO ESTÁN HECHAS PARA USO EN COCINAS COMERCIALES.

#### Antes de utilizarla por primera vez

Para abrir la olla a presión, tire del pulsador hacia el final del asa (Fig.4) y deslice la tapa hacia la derecha (en sentido contrario a las agujas del reloj), sujetando el asa de la olla con la mano izquierda y levantando la tapa.

Antes de utilizar la Olla a Presión CHEF por primera vez, lave todas las partes y componentes con agua tibia y un jabón para vajilla. Enjuague y séquela bien. El cuerpo de la olla se puede meter en el lavaplatos, pero recomendamos lavar a mano la tapa y sus componentes. Extraiga siempre la junta de silicona cuando lave la tapa. Lave la junta con agua tibia y jabonosa, aclárela y séquela bien. Cubra la junta con una fina capa de aceite de cocinar (oliva, girasol, etc.). Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión, para alargar la vida útil de la junta y para facilitar el cierre.

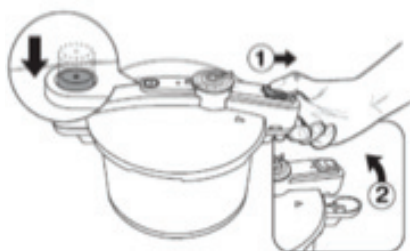


Figure 10

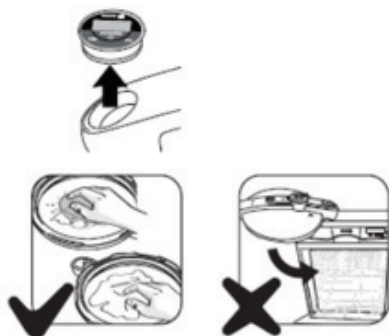


Figure 11

#### Cómo agregar alimentos y líquido

1. Para cocinar es imprescindible introducir en la olla como mínimo media taza de líquido que permita la vaporización, para 10 minutos o menos de cocción, o 2 tazas de agua si se va a cocinar durante más de 10 minutos. **NUNCA COCINE CON MENOS AGUA.** Es importante utilizar siempre algún tipo de líquido para cocinar en la olla a presión, ya que el líquido tiene que generar el vapor para crear la presión. Sin líquido la olla a presión no puede generar presión. Como líquido puede usar: agua, caldo, vino o cualquier otro tipo de líquido para cocinar, excepto aceite. Puede utilizar

aceite para dorar la carne o pochar la cebolla antes de añadir el resto de los ingredientes, pero el **ACEITE NO DEBE SER EL ÚNICO LÍQUIDO** en el que se cocine.

**ATENCIÓN:** Las ollas a presión **NO** son freidoras; no intente freír bajo presión.



Figure 12

2. Nunca llene la olla más de la línea de llenado máximo (Fig 9). Es necesario dejar suficiente espacio en la olla para que sea capaz de generar presión. Llene la olla a la mitad de su capacidad si está cocinando comidas que se expanden durante la cocción (por ejemplo arroz u otros granos). Llene la olla a la mitad de su capacidad para preparar sopas.

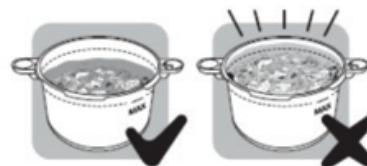


Figure 9

3. Puede echar el líquido y los alimentos directamente en la olla a presión o cocinar al vapor poniendo los alimentos en la cesta de acero inoxidable ubicada sobre el soporte de metal, cuando las instrucciones o su propia receta

lo requieran. Para ello coloque el soporte en el fondo de la olla, añada al menos media taza de líquido y coloque la cesta con los alimentos encima.

#### Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar

1. Cuando quiera empezar a cocinar, coloque la tapa sobre la olla a presión, alineando la pequeña marca en la superficie metálica de la tapa con la marca que se encuentra en la parte de arriba del asa de la olla. Una vez que las dos marcas estén perfectamente alineadas, empuje la tapa hacia abajo suavemente. Después deslice el asa de la tapa hacia la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj), hasta que se junten una sobre la otra las asas de la tapa y de la base (Fig.13). Oirá un “click” cuando el pulsador se cierre automáticamente. Si la tapa no se cierra correctamente, la olla no generará presión alguna. Esta es una medida de seguridad, diseñada para prevenir una apertura accidental de la olla cuando hay presión en su interior. El cierre se bloqueará automáticamente en cuanto el indicador de presión se haya elevado, y sólo se desbloqueará cuando el indicador de presión haya vuelto a su posición original.

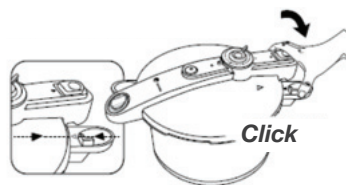


Figure 13

2. Una vez la olla a presión esté cerrada, seleccione uno de los niveles de presión en la válvula de funcionamiento. La presión del nivel 2 es lo que se conoce como Presión Alta, que equivale a 15psi (de las siglas en inglés "pounds of pressure per square inch"- libras de presión por pulgada cuadrada). Use este nivel para la mayoría de las recetas: estofados, sopas, carnes, grano, etc... La presión del nivel 1, que es Presión Baja, equivale a 8psi. Use este nivel de presión para alimentos delicados como pescado o verduras.

NOTA: POR DEFECTO, LA VÁLVULA DE PRESIÓN VENDRÁ DE FÁBRICA COLOCADA EN LA POSICIÓN 2; TÉNGALO EN CUENTA LA PRIMERA VEZ QUE LA UTILICE.

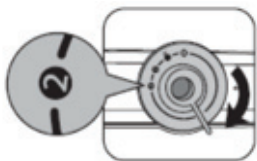


Figure 14

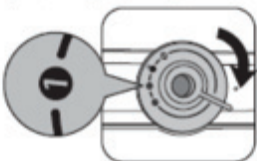


Figure 15

3. Coloque la olla en el centro del quemador o zona de cocinado. La Olla a Presión CHEF se puede utilizar en todo tipo de cocinas: de gas, eléctricas, de cerámica e inducción. Si utiliza una cocina de gas, ajuste el quemador de tal modo que la llama quede enteramente debajo de la base de la olla, de esta forma no se decolorarán los laterales de la olla. Cuando cocine en una placa eléctrica, seleccione una zona de cocinado que tenga el mismo diámetro que la base de la olla o en su defecto una que tenga un diámetro menor.

4. Empiece cocinando a fuego fuerte (INSTRUCCIONES PARA COCINAS ELÉCTRICAS – VEA MÁS ABAJO). Cuando el indicador de presión se eleve y el vapor comience a salir por la válvula (Fig. 16), disminuya la intensidad del fuego, manteniendo un constante y ligero chorro de vapor. En ese momento COMIENZA EL TIEMPO DE COCCIÓN y es entonces cuando tiene que empezar a contar el tiempo que necesita su receta. Utilice el temporizador de cocina en el mango de la tapa para controlar el tiempo exacto de cocinado.



Figure 16

5. Si en algún momento durante el periodo de cocción la válvula de funcionamiento despiden un flujo excesivo de vapor, debe disminuir la fuente de calor a un nivel más bajo para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado. El vapor debe salir en un chorro ligero y constante.
6. Si la presión disminuye o la válvula no despiden vapor debe aumentar la potencia de su fuente de calor, hasta que el flujo de vapor que salga sea moderado y constante y pueda ser mantenido.
7. NUNCA DEBE SACUDIR la olla a presión MIENTRAS ESTÉ EN PROCESO DE COCCIÓN. Esto provocará que la válvula de funcionamiento despiden vapor y consecuentemente disminuirá la presión.

#### INDICACIONES PARA COCINAS ELÉCTRICAS.

Las cocinas eléctricas retienen el calor durante mucho tiempo, por lo que la comida puede

cocinarse demasiado cuando se baja la potencia una vez que ha empezado el tiempo de cocinado.

Encienda un quemador a una potencia media, y coloque la olla sobre ella. Cuando el vapor comience a salir, disminuya la potencia y comience a contar el tiempo de cocinado. Asegúrese de que la potencia no es demasiado baja: debe observar siempre un ligero chorro de vapor saliendo de la válvula de funcionamiento. Si no sale vapor y/o el indicador de presión desciende, aumente la potencia hasta que el vapor comience a salir por la válvula de funcionamiento y ajuste el tiempo 1 ó 2 minutos.

#### Cómo eliminar la presión después de cocinar.

Compruebe siempre la receta del plato en preparación, para determinar si la olla a presión se debe enfriar naturalmente o se debe usar un método de enfriado rápido. La olla de presión Chef también tiene una función automática de expulsar la presión (Fig. 17) que puede ser usada para expulsar el vapor cuando cocine comidas como carnes, sopas y pollo. No use esta función para legumbres o comida delicadas que puede resultar en cocción excesiva. Hay 3 formas distintas de eliminar la presión:

1. **Eliminar la presión de manera automática:** Para utilizar la opción automática, simplemente gire la válvula de funcionamiento



a la posición de expulsar el vapor (Fig. 17), y el vapor se expulsará automáticamente.

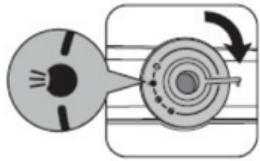


Figure 17

**ATENCIÓN:** el vapor que sale de la válvula de presión estará muy caliente, y podría expulsar también unas gotas de líquido caliente. No ponga sus manos en el trayecto del chorro de vapor, y asegúrese de que no se dirige hacia nada que se pueda dañar con el calor. Una vez que el vapor haya sido totalmente expulsado y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección.

## 2. Eliminar la presión de forma natural:

Para utilizar este método, retire la olla a presión del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Dependiendo de la cantidad de comida y de líquido, esto le puede llevar entre 10 y 15 minutos. Una vez se haya liberado la presión y el indicador de presión haya vuelto a su posición original, pase al punto número 4 de esta sección.

## 3. Eliminar la presión enfriando la olla con agua fría:

Este método se usa para disminuir la presión de la olla lo más rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría

de los vegetales y mariscos. Esto se logra llevando la olla a presión al fregadero y dejando correr agua del grifo sobre la tapa, hasta que desaparezca el vapor y descienda el indicador de presión (Fig. 10). Cuando coloque la olla en el fregadero, inclínela para que el agua descienda por los laterales de la olla, lejos del mango de la tapa, (#6 en la lista de componentes).

**IMPORTANTE:** Asegúrese de que el chorro de agua no es muy fuerte, y de que el agua está a temperatura ambiente. Diríjalo a la parte metálica de la tapa; nunca sobre la válvula de presión. Acuérdesse de sacar el temporizador (Fig. 18)

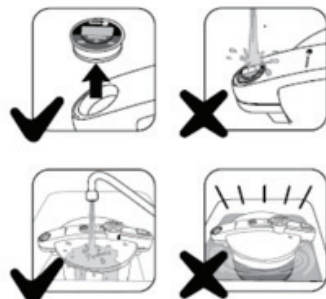


Figure 18

**ATENCIÓN:** Si el chorro de agua es muy fuerte, está muy fría, o se dirige directamente sobre la válvula de presión, existe el riesgo de que se genere una caída drástica de presión en el interior de la olla, lo cual puede causar una expulsión repentina de vapor desde debajo de la tapa. Este vapor estará muy caliente y podría causarle quemaduras. Una vez se haya

eliminado la presión y el indicador de presión haya descendido, pase al punto número 4 de esta sección. **NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESIÓN EN AGUA.** (Fig 18).

4. Después de haber liberado la presión, cuando el indicador de presión haya descendido, desplace el cierre hacia el final del asa (Fig. 10). Sostenga el asa de la olla con la mano izquierda y deslice la tapa hacia la derecha con su mano derecha. Aunque ya se haya liberado toda la presión, nunca abra la olla a presión hacia su cara, ya que puede haber todavía vapor muy caliente en el interior de la olla. Para evitar el riesgo de quemaduras, deje que las gotas de agua condensada caigan de la tapa a la olla.

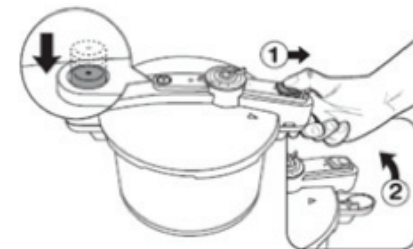


Figure 10

## 5. Apertura durante la cocción:

Si necesita abrir la olla mientras cocina, esta tiene que despresurizarse primero, como se describe en los apartados anteriores. Le recomendamos que use el método automático, ya que esto ayudará a generar más rápido la presión después para seguir cocinando. La tapa estará caliente, por lo que debe

tener cuidado al abrir y cerrar la olla. Para reducir el riesgo de quemaduras, no toque más que las asas. Recuerde que está interrumpiendo la cocción abriendo la olla, con lo cual cuando continúe cocinando, debe ajustar el tiempo de cocción según el tiempo que haya estado la olla sin presión.

6. No fuerce la apertura de la olla. Sólo se abrirá si el indicador de presión ha descendido y no expulsa más vapor: sólo entonces podrá mover el cierre de seguridad a la posición de abierto.

## Limpieza y cuidado

1. La olla a presión CHEF de Fagor está fabricada de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre.
2. Después de cada uso, la olla a presión debe lavarse. La base puede meterse en el lavaplatos, pero la tapa debe lavarse con agua tibia y detergente suave para lavar vajilla. Si lava la olla a mano, no lo haga con esponjas de metal o limpiadores que la raspen, ya que estos pueden rayar el acabado en espejo del exterior. Recuerde sacar el temporizador antes de lavar la tapa.

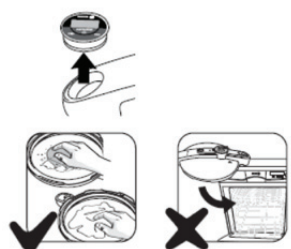


Figure 11

- Para eliminar manchas rebeldes o alguna decoloración del interior, pruebe vertiendo el jugo de medio limón disuelto en 1 a 2 tazas de agua en la olla. Póngala a calentar con la tapa puesta durante 15 minutos, sáquela del quemador y deje que la presión se disminuya naturalmente. Lávela como de costumbre.
- Siempre seque la olla limpia con un paño seco, limpio y suave después de haberla lavado, para que retenga el brillo de la terminación en espejo.
- Para aumentar la vida útil de la junta de silicona, sáquela cada vez después que la haya usado y lávela con agua tibia y jabón suave para lavar vajilla. Enjuáguela y sequela completamente, y aplíquele una capa de aceite vegetal antes de volverla a poner en su lugar. Para aumentar la seguridad y los resultados, la junta de silicona debe ser reemplazada cada 18 a 24 meses aproximadamente, dependiendo de la frecuencia de uso. Puede solicitar una nueva junta de silicona llamando al

servicio de atención al cliente de Fagor en el número de teléfono: 1-800-207- 0806, o a través de nuestra página web: [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com)



Figure 19

- No guarde la olla con la tapa puesta. Sólo ponga la tapa invertida sobre la olla a presión. Así elimina el riesgo de que se cree un vacío en el interior mientras no esté en uso, lo que dificultaría la posterior apertura de la olla. También se previenen así la formación de malos olores en el interior.
- Antes de usar la olla a presión CHEF de Fagor, siempre verifique que los mangos (mango de la olla, asa lateral y mango de la tapa) están atornillados correctamente en su lugar. De lo contrario, apriete los tornillos con un destornillador.
- Piezas de repuesto: Use solamente piezas de repuesto originales, distribuidas por Fagor América, Inc. El uso de piezas no autorizadas o adherencias puede provocar un mal funcionamiento de la unidad y anulará cualquier protección de garantía proporcionada por el fabricante. Puede solicitar

una nueva junta de silicona llamando al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806, o a través de Internet en [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

### Limpeza de la válvula de funcionamiento

Después de cada uso, revise la válvula de funcionamiento para comprobar que no hay restos de ningún tipo en ella.

- Para ello, mueva la válvula a la posición que se muestra en la figura 12 y retire la válvula levantándola hacia arriba (Fig.20). Límpiela dejando correr agua a través de ella. Después, poniendo la tapa al trasluz, mire a través del agujero que hay debajo de la válvula y asegúrese de que no hay ninguna partícula de comida obstruyéndolo. Si fuera necesario, limpie el agujero con un cepillo pequeño.

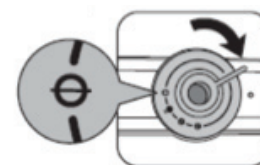


Figure 20

### PARA QUITAR LA VÁLVULA DE FUNCIONAMIENTO PARA LIMPIEZA:

Gire la válvula hacia la posición de apertura (imagen de un círculo con una línea a través de ella). Tire suavemente hacia arriba para

sacarlo de su zócalo (Fig.21).

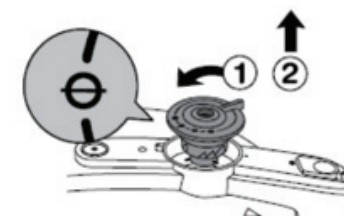


Figure 21

### CÓMO RECOLOCAR LA VÁLVULA TRAS LA LIMPIEZA

Apunte la válvula hacia la posición de apertura, coloque la válvula en su lugar y gírela hacia la derecha, hacia la posición de expulsión de vapor. Oirá un clic cuando la válvula encaje de nuevo en su lugar.

### Instrucciones básicas para cocinar

En esta sección encontrará las instrucciones básicas para cocinar los alimentos que más comúnmente se preparan en ollas a presión. No corte, ni pique comida en el interior de la olla con un cuchillo u otro utensilio afilado para evitar rayar el fondo de la olla. Para sopas y guisos, no llene la olla más de la mitad de su capacidad. Recuerde que SIEMPRE debe utilizar algún tipo de líquido para cocinar. Si pone en funcionamiento la olla sin líquido alguno o con líquido insuficiente, de tal manera que se evapore antes de terminar la cocción, estropeará la olla y no se generará presión para su correcto funcionamiento.



## Vegetales frescos y congelados

- Lave minuciosamente todos los vegetales frescos.
- Pele todos los tubérculos, como remolacha, zanahorias, papas y nabos.
- La calabaza de invierno entera debe ser pinchada con un tenedor varias veces antes de ponerla a cocer.
- Cuando cocine al vapor vegetales en la cesta para cocinar sobre el soporte debe usar al menos 1 taza de agua.
- Si el tiempo aproximado de cocción es mayor de 10 minutos debe usar 2 tazas de agua.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando cocine vegetales congelados debe extender el tiempo total de cocción entre 1 y 2 minutos.
- Use el método de enfriado con agua fría, al finalizar el tiempo de cocción. Esta es la manera más rápida de liberar la presión y evita que los vegetales se cocinen demasiado. También puede utilizar el método automático.

### VEGETALES TIEMPO DE NIVEL DE COCCIÓN APROX. PRESIÓN

Acelga Suiza, picada gruesa 2 minutos Alto  
 Alcachofa, grande, deshojada 9-11 minutos Alto  
 Alcachofa, mediana, deshojada 6-8 minutos Alto  
 Arvejas, en la vaina 1 minuto Alto  
 Brócoli, brotes 2 minutos Alto  
 Brócoli, tallos 3 minutos Alto  
 Calabacín, Acorn, mitad 7 minutos Alto  
 Calabacín, Butternut, trozos de 1 pulgada 4 minutos Alto  
 Calabacín, Pattypan, entero de 2 libras 11 minutos Alto

Calabacín, Summer, rodajas de 1 pulgada 2 minutos Alto  
 Calabaza, trozos de 2 pulgadas 3 - 4 minutos Alto  
 Cebollas, enteras de 1 pulgada y media 2 minutos Alto  
 Col común, picada gruesa 1 - 2 minutos Alto  
 Col rizada verde, picada gruesa 5 minutos Alto  
 Coliflor, florecimientos 2 - 3 minutos Alto  
 Escarola, picada gruesa 1 - 2 minutos Alto  
 Espárrago, entero delgado 1 - 1 1/2 minutos Alto  
 Espárrago, entero grueso 1 - 2 minutos Alto  
 Espinaca, congelada 4 minutos Alto  
 Espinaca, fresca, picada gruesa 2 minutos Alto  
 Frijoles (habichuelas) blancos, en la vaina 2 minutos Alto  
 Frijoles (habichuelas) fava, en la vaina 4 minutos Alto  
 Frijoles (habichuelas) verdes, enteros 2 - 3 minutos Alto  
 Maíz, en la mazorca 3 minutos Alto  
 Nabo de Suecia, trozos de 1 pulgada 7 minutos Alto  
 Nabo, pequeño, en cuartos 3 minutos Alto  
 Nabos, en trozos de 1 pulgada y media 3 minutos Alto  
 Okra, vainas pequeñas 2 - 3 minutos Alto  
 Papa dulce, trozos de 1 pulgada y media 5 minutos Alto  
 Papas, blancas, nuevas, pequeñas enteras 5 minutos Alto  
 Papas, blancas, trozos de 1 pulgada y media 6 minutos Alto  
 Papas, rojas, nuevas, pequeñas enteras 5 minutos Alto  
 Papas, rojas, trozos de 1 pulgada y media 6 minutos Alto  
 Remolacha, en rodajas de 1 pulgada 4 minutos Alto  
 Remolacha, grande, entera 20 minutos Alto  
 Remolacha, pequeña, entera 12 minutos Alto  
 Repollitos de Bruselas, enteros 4 minutos Alto  
 Repollo, rojo o verde, en cuartos 3 - 4 minutos Alto  
 Repollo, rojo o verde, tajadas de 1 pulgada 1 minuto Alto  
 Tomates, en cuartos 2 minutos Alto  
 Zanahorias, rodajas de 1 pulgada 1 minuto Alto  
 Zanahorias, trozos de 1 pulgada 4 minutos Alto

## Frutas frescas y secas

### Fruta fresca:

- Lave y deshuese o saque el corazón de las frutas. Si lo desea pélelas y córtelas en rodajas.
- Cocine la fruta en la cesta para cocinar sobre el soporte y ponga al menos 1 taza

de agua o jugo de fruta.

- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Si lo desea, ponga azúcar y/o aliños a las frutas antes o después de cocinarlas.
- Cuando cocine frutas enteras o en mitades, utilice el método de enfriado con agua fría o el automático.
- Cuando cocine fruta en rodajas o en trozos, para hacer puré o para conservas, use el método de enfriado natural.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo al estado de madurez de la fruta.

### Frutas secas:

- Ponga las frutas secas en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por cada taza de fruta seca.
- Si lo desea, puede agregar aliños u otros saborizantes. Use el método de enfriado con agua fría o el automático al final del período de cocción. Si luego del período de cocción la fruta todavía está dura, hiérvala a fuego lento, sin cubrir la olla con la tapa, hasta que esté lista. Agregue agua si es necesario.

### FRUTAS TIEMPO DE NIVEL DE COCCIÓN APROX. PRESIÓN

Arándanos 8-10 minutos Alto  
 Ciruelas 4 - 5 minutos Alto  
 Damascos, frescos, enteros o en mitades 2 -3 minutos Alto  
 Damascos, secos 4 minutos Alto  
 Duraznos, frescos, en mitades 3 minutos Alto  
 Duraznos, secos 4 - 5 minutos Alto  
 Manzanas, frescas, en rodajas o

trozos 2 - 3 minutos Alto  
 Manzanas, secas 3 minutos Alto  
 Pasas 4 - 5 minutos Alto  
 Peras, frescas, en mitades 3 - 4 minutos Alto  
 Peras, secas 4 - 5 minutos Alto

## Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres

- **ATENCIÓN:** Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con frijoles y legumbres, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.
- Límpielos de cualquier particular extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles (habichuelas) a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No agregue sal al agua, ya que esto endurecerá los frijoles (habichuelas) y evitará que absorban agua.
- No remoje las lentejas secas.
- Luego del remojo, saque los frijoles (habichuelas) y ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los frijoles (habichuelas) y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica a las lentejas secas.)
- Ponga los frijoles (habichuelas) o legumbres en la olla a presión. Agregue tres tazas de agua por cada taza de frijoles (habichuelas) o legumbres. No les agregue sal los frijoles (habichuelas) o



legumbres deben ser sazonados después de su cocción.

- Agregue una cucharada de aceite vegetal por cada taza de agua para eliminar la espuma que producen.
- Para lograr más sabor, cocine los frijoles (habichuelas) y las lentejas con unas hojas de laurel y una cebolla pequeña, pelada y con dos clavos de especia enteros incrustados en el interior.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los frijoles (habichuelas) u otras legumbres. Si luego del período de cocción recomendado las legumbres todavía están duras, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de frijoles (habichuelas) u otras legumbres aumenta aproximadamente a dos tazas unavez cocidas.
- Cuando prepare sopa de lentejas, siga los tiempos de cocción proporcionados para una olla convencional.

**FRÍJOLE Y LEGUMBRES TIEMPO DE NIVEL DE COCCIÓN APROX. PRESIÓN**

Arándanos 8-10 minutos Alto  
 Azuki 4 - 5 minutos Alto  
 Frijoles (habichuelas) blancos 5 - 7 minutos Alto  
 Frijoles (habichuelas) escafolata, rojos 10 - 12 minutos Alto  
 Frijoles (habichuelas) negros 8 - 10 minutos Alto  
 Frijoles (habichuelas) pintos 4 - 6 minutos Alto  
 Gandules 7 - 9 minutos Alto  
 Garbanzos 10 - 12 minutos Alto  
 Lentejas, rojas 7 - 9 minutos Alto  
 Lentejas, sopa 8 - 10 minutos Alto  
 Lentejas, verdes 8 - 10 minutos Alto

**Granos**

- **ATENCIÓN:** Nunca llene la olla a presión a más de la mitad de su capacidad con arroz u otros granos, ya que estos alimentos tienden a expandirse y a formar espuma mientras se cocinan.
- Límpielos de cualquier particular extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los granos, a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No les agregue sal, ya que esto endurecerá los granos y evitará que absorban agua.
- No remoje el arroz.
- Luego del remojo, saque los granos u ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los granos y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica al arroz.)
- Cocine cada taza de granos en la cantidad de agua indicada.
- Si lo desea, agregue sal a gusto.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los granos. Si luego del período de cocción recomendado los granos todavía están duros, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de granos aumenta aproximadamente a dos

tazas una vez cocidos.

**GRANOS CANTIDAD DE TIEMPO DE NIVEL DE (1 taza) AGUA APROX. COCCIÓN PRESIÓN**

Arroz, basmati 1 tazas 5 - 7 minutos Alto  
 Arroz, grano largo 1 tazas 5 - 7 minutos Alto  
 Arroz, intergral 1 tazas 15 - 20 minutos Alto  
 Arroz, silvestre 3 tazas 22 - 25 minutos Alto

**Carne de res y de ave**

- Saque toda la grasa visible de la carne de res o de ave. Si prepara un trozo completo de carne, como un asado, córtelo de manera que quepa en la olla sin tocar los costados. La carne cortada en pedazos pequeños se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne de res o de ave en 2 a 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, en la olla a presión, sin poner la tapa y antes de agregar los otros ingredientes. No sobrecargue la olla (nunca más de dos terceras partes de su capacidad) dore la carne en grupos si es necesario. Deje escurrir el exceso de grasa y comience según lo indica la receta.
- Siempre cocine la carne de res o de ave con al menos 1/2 taza de líquido. Si el tiempo de cocción excede los 15 minutos, use 2 tazas de líquido. Las carnes con conservantes o saladas deben quedar cubiertas por el agua.
- Nunca llene la olla a presión más de dos terceras partes de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla

a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.

- Los tiempos exactos de cocción, varían de acuerdo con la calidad y con la cantidad de carne de res o de ave que se cocina. A menos que la receta indique algo diferente, los tiempos de cocción proporcionados son para 3 libras de carne de res o de ave. Asimismo, mientras más grueso sea el corte de carne, más largo será el tiempo de cocción.
- Después del tiempo de cocción, utilice el método de natural para liberar la presión.
- Cuando cocine carne de res o de ave con vegetales, comience por cocinar la carne en caldo u otro líquido. Reste del tiempo de cocción recomendado para la carne de res o de ave, el tiempo de cocción del vegetal que demora más en cocinarse. Cocine la carne a presión durante ese tiempo. Elimine la presión de la olla usando el método automático. Abra la olla y agregue los vegetales. Verifique los aliños. Deje que la olla genere otra vez presión y continúe cocinando a presión por el tiempo de cocción recomendado para los vegetales. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Si desea agregar vegetales de cocimiento rápido, como arvejas u hongos, no los cocine a presión con los otros vegetales. Agréguelos a la olla antes de servir y hiérvalos sin cubrir la olla con la tapa hasta que estén listos.

Por Ejemplo: si va a cocinar la falda



de la ternera (tiempo de cocinado 35min.) con patata (tiempo de cocinado 6 min.) y añadir zanahorias (tiempo de cocinado 1min.), cocine la carne por separado 29 minutos, entonces elimine la presión, y añada las patatas, vuelva a cerrar la tapa de la olla para obtener presión y cocínelo todo durante 6 minutos. Finalmente, vuelva a soltar la presión, abra la olla y añada las zanahorias. Déjelas cocer a fuego lento sin presión durante un par de minutos, hasta que estén cocinadas.

#### CARNE DE RES Y AVE TIEMPO DE NIVEL DE COCCIÓN APROX. PRESIÓN

Carne de res/ternera, asado o (brisket) 35 - 40 minutos Alto  
 Carne de res/ternera, (shanks) de 1 pulgada y media de ancho 25 - 30 minutos Alto  
 Carne de res/ternera, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media 10 - 15 minutos Alto  
 Carne de res, carne mechada, 2 libras 10 - 15 minutos Alto  
 Carne de res, albóndigas, 1-2 libras 5 - 10 minutos Alto  
 Carne de res, cecina 50 - 60 minutos Alto  
 Cerdo, asado 40 - 45 minutos Alto  
 Cerdo, costillas, 2 libras 15 minutos Alto  
 Cerdo, pierna ahumada, 2 libras 20 - 25 minutos Alto  
 Cerdo, jamón, trozos 20 - 25 minutos Alto  
 Cordero, pierna 35 - 40 minutos Alto  
 Cordero, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media 10 - 15 minutos Alto  
 Pollo, entero, 2-3 libras 12 - 15 minutos Alto  
 Pollo, en presas, 2-3 libras 8 - 10 minutos Alto  
 Gallinas de Cornualles, dos 8 - 10 minutos Alto  
 Sopa o caldo concentrado de carne de res o de ave 10 - 15 minutos Alto

#### Mariscos y pescados

- Limpie y destripe el pescado. Saque toda espina visible.
- Refriegue y enjuague las conchas en agua fría. Ponga las almejas y los mejillones a remojar en una fuente de agua fría con el jugo de un limón, durante una

- hora, para sacarles la arena.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a los mariscos que se cocinen.
- Cocine los mariscos en la cesta para cocinar sobre el soporte, con al menos 3/4 de taza de líquido. Aplique una delgada capa de aceite vegetal a la cesta para cocinar cuando cocine pescado, para que no se pegue.
- Si lo desea, agregue aliños o saborizantes al líquido de cocción.
- Nunca llene la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción.

#### MARISCOS Y PESCADOS TIEMPO DE NIVEL DE COCCIÓN APROX. PRESIÓN

Almejas 2 - 3 minutos Alto  
 Camarones 1 - 2 minutos Alto  
 Cangrejos 2 - 3 minutos Alto  
 Langosta, 1 libra y media -2 libras 2 - 3 minutos Alto  
 Mejillones 2 - 3 minutos Alto  
 Pescado, entero, destripado 5 - 6 minutos Alto  
 Pescado, filete de 1 pulgada y media a 2 pulgadas de grosor 2 - 3 minutos Alto  
 Pescado, sopa o caldo concentrado 5 - 6 minutos Alto

#### Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión de Fagor

Es muy fácil adaptar su receta favorita para ser usada con la olla a presión CHEF de Fagor. Por lo general, las sopas, los guisos, las carnes de res y de ave doradas o asadas a fuego lento, y las recetas

de cocimiento lento, tales como salsa de tomates y conservas de frutas, logran los mejores resultados. Cuando convierta una receta, siempre verifique las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para determinar el nivel de presión y tiempo de cocción requeridos.

**Carnes de res y de ave:** Cuando prepare carnes de res o de ave, dórelas bien en la olla a presión, con al menos 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva. Deje escurrir el exceso de grasa y sofría cebolla, ajo o algún otro vegetal, según lo requiera la receta. Agregue el resto de los ingredientes y al menos 1/2 taza del líquido con que va a cocinar, tal como caldo, puré de tomates diluido o vino.

**Sopas:** Las sopas se preparan rápida y fácilmente. Agregue a la olla a presión, carne de res o de ave, o mariscos, junto con vegetales, hierbas o especias que desee. Agregue los ingredientes líquidos, pero asegúrese de no llenar la olla más de la mitad de su capacidad. Refiérase a las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para verificar los tiempos aproximados de cocción y las instrucciones.

**Salsa de tomates y frutas en conserva:** Debido a que los alimentos como la salsa de tomates y las frutas en conserva tradicionalmente se cocinan muy lentamente, sólo deben ser cocinados usando un nivel mediano

de presión. Cuando prepare salsa de tomates, sofría cebolla y/o ajo picados. Agregue la carne dorada de res o de ave, tal como se indica en la receta. Agregue los tomates pasados por cedazo o hechos puré, y llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 20 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente. Para hacer frutas en conserva, prepare las frutas como se indica en las «Instrucciones básicas para cocinar», en la sección de frutas, página 34. Póngalas en la olla a presión con la cantidad de azúcar que desee. Déjelas reposar por una hora para que la fruta elimine su jugo natural. Póngalas a hervir con la olla descubierta. Revuélvalas bien y agregue el resto de los ingredientes que indica la receta. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 8 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión se disipe. Con el método de eliminado de la presión natural.

#### Problemas y soluciones

Para garantizar un óptimo funcionamiento de su olla a presión Fagor, asegúrese de leer con detenimiento todas las instrucciones y notas de atención que encontrará en este manual y en cualquier otro documento que acompañe la olla. En esta sección encontrará causas y soluciones para algunos de los problemas más habituales que puede encontrar a la hora de usar su olla a presión Fagor.



**PROBLEMA:** La tapa se ha atascado mientras intentaba cerrarla y ahora no se abre ni se cierra. Si las instrucciones de cierre de la tapa de este manual no se han seguido debidamente la tapa se puede enredar al cerrar la.

**MOTIVO:** Si hay algo de resistencia al intentar cerrar la tapa, no lo fuerce. Pare, deslícelo hacia atrás, levante la tapa e intente alinear las marcas como se describe en la sección de “Cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar” de este manual.

**SOLUCIÓN:** Si intentando deslizar la tapa para cerrarla encuentra resistencia, no la fuerce. Deténgase, deslícela hacia atrás. Levante la tapa y vuelva a intentarlo, alineando las marcas como se describe en la sección Cerrar la tapa y Cocinar de este manual. Si se atasca cuando la esté cerrando y no consigue abrirla de nuevo, llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagoramericacom.

**PROBLEMA:** Gotea agua por el mango de la base cuando la olla está generando la presión.

**MOTIVO:** Mientras la olla a presión está generando presión, puede que un poco de agua gotee del mango de la olla. El agua proviene del vapor condensado que hay dentro de la tapa. Dejará de gotear cuando la olla alcance la presión suficiente. En el caso de que fuese un escape

continuado o no acabase al llegar la olla al nivel de presión, puede ser por cualquiera de estas razones:

1. Algún tornillo del mango esté suelto.
2. La junta no haya sido cubierta con aceite.

**SOLUCIÓN:**

1. Asegúrese de que el mango esta firmemente atornillado a la base. Apriete los tornillos con un destornillador si fuera necesario, antes de cocinar, o después de haber expulsado la presión.
2. Asegúrese de lavar y secar la junta de silicona después de cada uso, y de darle una fina capa de aceite vegetal a menudo.

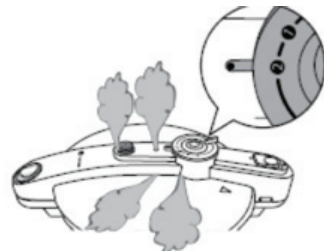


Figure 22

**PROBLEMA:** La olla no alcanza la presión de funcionamiento (el indicador de presión no se eleva tras más de cinco minutos a fuego fuerte.

**MOTIVO:**

1. No hay suficiente cantidad de líquido en la olla.
2. El pulsador no está en posición de cerrado (Fig. 22)
3. La válvula de funcionamiento está atascada o sucia.
4. La junta de silicona no

está bien colocada, está sucia o desgastada.

5. La válvula de funcionamiento no está en la posición correcta.

**SOLUCIÓN:**

1. Use siempre al menos media taza de líquido para cocinar, o dos tazas si va a cocinar durante más de 10 minutos.
2. Cierre la tapa de la olla y coloque el pulsador en posición de cerrado siguiendo las instrucciones que encontrará en este manual; compruebe que ha trabado el pulsador correctamente intentando abrir la tapa; si está bien cerrada, no podrá deslizar las asas para abrir la tapa.
3. La válvula de funcionamiento se puede llegar a obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (por ejemplo frijoles). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual.
4. Asegúrese de que la junta de silicona está limpia y bien colocada antes de empezar a cocinar. Tras un uso prolongado la junta empezará a desgastarse y debe ser sustituida por una junta nueva. Debe reemplazar la junta por lo menos una vez al año si utilice su olla con cierta frecuencia.
5. Asegúrese de que la válvula de funcionamiento está apuntando hacia uno de los dos niveles de presión (“1” ó “2”). Si empieza a cocinar con la válvula apuntando hacia la posición de soltar presión (el dibujo de una nube de vapor), la olla no podrá acumular presión para cocinar.

**PROBLEMA:** El indicador de presión se ha elevado, pero no hay salida de vapor por la válvula de funcionamiento.

**MOTIVO:**

1. No hay suficiente líquido.
2. La válvula automática está sucia y/o obstruida.
3. El fuego no está lo suficientemente fuerte.

**SOLUCIÓN:**

1. Siempre use la cantidad apropiada de líquido que se indica en la receta. Esta cantidad nunca debe ser inferior a media taza.
2. La válvula de funcionamiento se puede llegar a ensuciar y obstruir parcialmente al cocinar alimentos que generen mucha espuma (tales como frijoles o habichuelas secas). Extraiga y lave la válvula periódicamente tal y como se indica en este manual.
3. Aumente la potencia de su fuego o quemador a un medio-alto hasta que vea que de la válvula de funcionamiento sale un chorro constante de vapor.

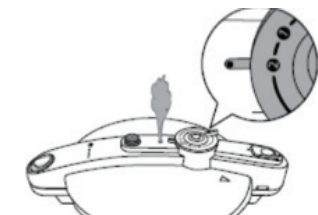


Figure 23

**PROBLEMA:** La válvula automática deja salir un flujo constante y moderado de vapor y se acumulan



pequeñas gotas de condensación de agua sobre la tapa (Fig 23).

**MOTIVO:** Cuando la olla se usa adecuadamente, la válvula automática despiden un flujo constante y moderado de vapor, y se acumulan gotas de agua de condensación sobre la tapa.

**SOLUCIÓN:** Funcionamiento normal. Si hay una gran cantidad de agua que brota de la válvula de funcionamiento con el vapor, vea abajo.

**PROBLEMA:** La válvula automática deja salir gran flujo de vapor de manera constante, con o sin acumulación de gotas de agua de condensación sobre la tapa.

**MOTIVO:**

1. La fuente de calor es muy alta.
2. La válvula automática está sucia.
3. La válvula de seguridad no funciona correctamente.

**SOLUCIÓN:**

1. Disminuya el nivel de la fuente de calor, de manera que la válvula automática despidan un flujo de vapor constante y moderado.
2. Revise que la válvula automática no tenga partículas de alimento. De ser así, sáquelas con un escarbadiantes o un palillo de metal.
3. Debe reemplazar la válvula de seguridad. Llame al servicio de atención al cliente de Fagor al: 1-800-207-0806 o mande un e-mail a: info@fagorameric.com.

**PROBLEMA:** El vapor sale por los bordes de la tapa.

**MOTIVO:**

1. La olla a presión está demasiado llena.
2. La olla a presión no está cerrada correctamente.
3. La junta de silicona está mal colocada, sucia o desgastada.

**SOLUCIÓN:**

1. Nunca llene la olla a presión a más de la mitad o más de dos tercios de su capacidad, dependiendo del tipo de alimento que esté preparando. Para mayores detalles, refiérase a la sección de “cómo agregar alimentos y líquidos” de este manual.
2. Siguiendo la sección de “cómo cerrar la tapa y empezar a cocinar” de este manual, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria para cocinar.
3. Asegúrese de siempre sacar y lavar la junta de silicona después de usar la olla a presión, tal como se explica en la sección de “limpieza y cuidados” de este manual. Asegúrese de secarla bien y de untarla con una fina capa de aceite vegetal antes de volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa y de guardar la olla. Verifique que la junta de goma está correctamente colocada antes de usar la olla a presión. Tras un uso continuo, la junta de goma comenzará

a desgastarse y deberá ser reemplazada al menos una vez al año. Para más detalles refiérase a la sección de “limpieza y cuidados” de este manual.

**PROBLEMA:** Después de cocinar, no se puede abrir la olla a presión.

**MOTIVO:**

1. Aún queda presión en el interior de la olla.
2. Si el indicador de presión ha descendido, pero aun así no puede abrir la tapa, puede ser que el cierre de la olla no se haya movido a la posición de no-bloqueado.

**SOLUCIÓN:**

1. Utilice el método automático o el de enfriado con agua fría para eliminar la presión que aún queda en la olla. Trate de abrir la olla nuevamente cuando el indicador de presión haya descendido.
2. Mueva el cierre de la olla a la posición de no-bloqueo e intente abrirla de nuevo.

**PROBLEMA:** Los alimentos no quedan bien cocidos.

**MOTIVO:**

1. El tiempo de cocción es demasiado corto.
2. Ha utilizado incorrectamente el método de enfriado con agua fría o el automático para sacar la presión de la olla.

**SOLUCIÓN:**

1. Verifique siempre los tiempos

de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos siguen quedando crudos o no bien cocidos, aumente el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos y cocine a presión o hierva con la olla descubierta hasta que logre la textura que desee.

2. Utilice el método de enfriado natural de manera que los alimentos tengan un mayor tiempo de cocción a medida que baja la presión.

**PROBLEMA:** Los alimentos quedan demasiado cocidos.

**MOTIVO:**

1. El tiempo de cocción es demasiado largo.
2. Ha utilizado incorrectamente el método natural para eliminar la presión de la olla.

**SOLUCIÓN:**

1. Verifique siempre los tiempos de cocción aproximados que se proporcionan en la sección de “instrucciones básicas para cocinar” de este manual. Si los alimentos quedan demasiado cocidos, disminuya el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos.
2. Utilice el método de enfriado con agua fría o el automático, de manera que la presión baje inmediatamente.

**PROBLEMA:** El manómetro no aumenta correctamente.



**MOTIVO:** El manómetro podría estar obstruido con los alimentos y los residuos.

**SOLUCIÓN:** Retire la olla del fuego y deje que se enfríe de forma natural. Cuando se haya enfriado, usted tendrá que quitar la tapa de la olla de presión y limpiar debajo de la tapa. Empuje su dedo en el manómetro, que se encuentra bajo la tapa de la olla de presión. Cuando el manómetro comienza a moverse con su proceso de limpieza manual, el indicador debe estar fijo.

### Conservas caseras con su olla a presión.

(Sólo para el modelo de 10QT, ITEM#918010053)

### RESUMEN PARA HACER

**CONSERVAS CASERAS:** Hacer conservas caseras es un método para preservar alimentos que nos permite una forma gratificante de producir algunas de nuestras recetas favoritas. Envasar nuestras recetas nos permite guardarlas y disfrutarlas o regalarlas a amigos y a nuestros seres queridos. Todo lo que necesita para crear una fabulosa variedad de provisiones para su despensa es comprender los pasos básicos de preparación y los utensilios adecuados. Una vez que el método está dominado, la mayoría de las personas piensa que hacer conservas es una de las maneras más sencillas y reconfortantes de disfrutar de sus frutas, vegetales e

incluso carnes, durante todo el año.

Aunque hacer conservas caseras tradicionalmente se ha asociado con los residents rurales, recientemente ha comenzado a emerger como una nueva tendencia en las áreas más urbanas. Las familias de los pueblos suburbanos y también los pobladores urbanos se están educando más sobre los métodos para conservar alimentos. Estas pautas básicas le permitirán aprender a conservar sus recetas favoritas en su Olla a Presión Fagor. ¿Por qué conservar alimentos? Hacer conservas en casa puede ser una manera segura y económica de preservar alimentos de calidad. Es un método importante y seguro de preservar alimentos si se realiza correctamente. El proceso incluye colocar alimentos en frascos y calentarlos a una temperatura que destruye los microorganismos que pueden ser peligrosos para la salud o que provocan la descomposición del alimento. Durante el calentamiento se saca el aire del frasco, y durante el enfriamiento se forma un sellado al vacío. El sellado al vacío evita que vuelva a entrar aire al producto, quedando protegido de microorganismos que podrían volver a contaminar el alimento.

### Antes de comenzar:

### Instrumentos recomendados para hacer conservas

1. Cestillo de metal, para sacar y meter con facilidad

los frascos en la olla.

2. Tenazas para remover frascos
3. Cucharón, para meter los alimentos en las jarras.
4. Quita burbujas, para prevenir burbujas de aire que puedan contaminar la conserva.
5. Abridor de frascos, para abrir y cerrar los frascos con seguridad.
6. Quita tapas magnético, para sacar sin riesgos los tarros de conservas del agua caliente de la olla.
7. Embudo de boca ancha, para no derramar la comida fuera del frasco.
8. Frascos de cristal: use solamente frascos regulares para hacer conservas caseras.
9. Tapas para envasar: estas tapas planas de metal con un elemento sellador y banda metálica con rosca son el tipo más común y recomendado de tapas para conservas caseras.

**NOTA:** Entre los productos que Fagor vende, se incluye el Conjunto de 7 piezas para Conservas Caseras con libro de recetas. Este conjunto incluye las 7 piezas recomendadas mencionadas anteriormente (excepto los frascos de cristal y las tapas para envasar). El cestillo de metal del conjunto aguanta cuatro frascos de cuarto. El conjunto de 7 piezas para hacer conservas se vende separado de la olla de 10 qt. Para más información, llame por favor al número gratuito 1-800-207-0806 de Lunes a Viernes 9-5 p.m. EST., o visite la sección de accesorios en nuestra página Web: [www.fagoramercia.com](http://www.fagoramercia.com)

### 1. Selección de frascos de cristal.

**Preparación y Uso:** Examine los frascos y deseche los que tengan melladuras, grietas o bordes ásperos. Estos defectos no permitirán que el frasco selle herméticamente, lo que provocará que se descomponga el alimento. Todos los frascos para conservas deben ser lavados en agua con jabón, bien enjuagados y estar calientes antes de ser usados. Esto se puede hacer en el lavavajillas o colocándolos en el agua que se está calentando en la olla para hacer conservas. Es necesario mantener calientes los frascos para evitar que se quiebren cuando se llenen con un producto caliente y se pongan en la olla para hacer conservas para su procesamiento. Los frascos que se procesen en una olla para hacer conservas a baño María durante 10 minutos o más, o en una olla para hacer conservas a presión se esterilizarán durante el procesamiento. Los frascos que se llenan con alimento y se procesan por menos de diez minutos en una olla para hacer conservas a baño María deben ser esterilizados hirviéndolos durante diez minutos.

**NOTA:** Si se encuentra a una altitud de 300 metros o mayor, hierva un minuto adicional por cada 300 metros de altitud adicional. Vea más adelante los métodos y tiempos de recetas para hacer conservas.





## 2. Selección, preparación y uso de las tapas

La tapa común autosellante es una tapa de metal plana que tiene una banda metálica con rosca que la mantiene en su lugar durante el procesamiento. La tapa plana se adhiere porque en su borde inferior hay una junta de goma de color que forma una depresión. Cuando se procesan los frascos, la junta de goma de la tapa se ablanda y se expande para cubrir la superficie de sellado del frasco, pero permite que salga el aire del frasco. Lo mejor es comprar sólo la cantidad de tapas que va a usar en un año. Nunca vuelva a usar las tapas. Para garantizar un buen sellado, siga las instrucciones del fabricante cuidadosamente para preparar las tapas. Examine las tapas de metal cuidadosamente. No use tapas viejas, deformadas o que tengan espacios u otros defectos en las juntas de goma. Siga las instrucciones del fabricante incluidas o las de la caja, para cerrar las tapas de los frascos adecuadamente.

- Si las bandas con rosca quedan muy apretadas, el aire no puede salir durante el procesamiento y el alimento pierde color durante el almacenamiento. Apretar demasiado las tapas también puede provocar que las tapas se doblen y se quiebren los frascos, especialmente con el alimento procesado a presión.
- Si las bandas con rosca están demasiado sueltas, el líquido

se puede salir de los frascos durante el procesamiento, los sellos pueden no funcionar y se tendrá que volver a procesar el alimento. No vuelva a apretar las tapas después de procesar los frascos. A medida que se enfrían los frascos, el contenido del frasco se contrae, lo cual presiona la tapa autosellante firmemente contra el frasco para formar el vacío. Las bandas con rosca no son necesarias en los frascos almacenados. Se pueden sacar fácilmente una vez que los frascos se han enfriado. Puede usar las bandas con rosca muchas veces si las retira, lava, seca y almacena en un lugar seco. Si las deja en los frascos almacenados, luego es difícil sacarlas debido, generalmente, al óxido y es posible que no vuelvan a funcionar adecuadamente.

### 3. Métodos para hacer conservas:

Hay formas seguras de hacer conservas, dependiendo del tipo de alimento que se procese. Los siguientes son el método para hacer conservas a presión y el método del baño María.

#### MÉTODO PARA HACER CONSERVAS EN OLLA A PRESIÓN:

Con el método en olla a presión, los frascos con comida se colocan dentro de una olla a presión con 2 -3 pulgadas de agua caliente, y se calientan bajo presión a una temperatura igual o superior a 240 °F (equivalente a 115 °C), durante el tiempo establecido para cada

receta. Este método se puede utilizar con cualquier tipo de alimento. Es el único método seguro para hacer conservas con alimentos de baja acidez, que tienen un pH mayor de 4.6. Los alimentos de baja acidez no son suficientemente ácidos para prevenir el crecimiento de la bacteria *Clostridium botulinum*, que puede causar botulismo si se ingiere. Para eliminar esta bacteria, los alimentos deben procesarse a una temperatura de al menos 240 °F, que sólo puede alcanzarse en una olla a presión. Procesar los alimentos a 240 °F durante un tiempo suficientemente largo asegura la destrucción de los microorganismos dañinos que pueden desarrollarse en los alimentos en conserva. Los alimentos de baja acidez incluyen vegetales, carnes, aves, mariscos y pescados. También se recomienda usar este método para conservar sopas, guisos y chile.

**AVISO:** Aunque se consideran una fruta, los tomates tienen un pH cercano al 4.6. Por este motivo, deben ser procesados con el método para hacer conservas a presión. 240 °F sólo se pueden alcanzar con el método para hacer conservas a presión. Nunca trate de hacer conservas de alimentos de baja acidez usando el método del baño María.

#### Instrucciones para hacer conservas en olla a presión:

Llene los frascos. Deje el espacio superior adecuado de acuerdo a las instrucciones de procesamiento para

los alimentos específicos. Esto es necesario para que el aire adicional salga durante el procesamiento y se forme el sellado al vacío. Para asegurarse de que no queden burbujas de aire dentro del frasco, use un quitaburbujas o pase un utensilio de plástico o de goma alrededor de las paredes del frasco, revolviendo suavemente el producto, de modo que se libere el aire que esté atrapado. Luego de que haya sacado las burbujas, puede ser necesario agregar más líquido al frasco para lograr el espacio superior correcto. Limpie los bordes de los frascos con un trapo limpio y húmedo. Cierre las tapas con la banda con rosca, pero no las apriete demasiado —el aire debe salir durante el procesamiento. Ponga los frascos sobre los cestillos de las ollas para hacer conservas, de modo que el vapor rodee cada frasco. Agregue dos o tres pulgadas de agua hirviendo en el fondo de la olla. (Si agrega agua, viértala entre los frascos, no directamente sobre ellos, para evitar que se quiebren.) Tape la olla. Mantenga la presión constante regulando el calor de la olla para hacer conservas a presión. No baje la presión abriendo la válvula o levantando el peso. Evite que la olla para hacer conservas esté en medio de corrientes de aire. Las variaciones de presión provocan la pérdida de líquido de los frascos y el procesamiento inadecuado. Cuando haya terminado el procesamiento, quite la olla para hacer conservas del calor con cuidado. Si la olla para hacer conservas es



demasiado pesada, simplemente apague el fuego o el calor.

**ATENCIÓN:** Deje que la presión de la olla para hacer conservas baje a cero usando el método de liberación de presión natural. No use el método de liberación de presión con agua fría para hacer conservas a presión. Nunca abra la válvula para apresurar la reducción de presión cuando haga conservas. Cuando ya no haya presión en la olla, quite la tapa y levante el borde más lejano para que el vapor salga alejándose de usted. Use las tenazas para sacar los frascos cuidadosamente de la olla para hacer conservas. Coloque los frascos calientes sobre una parrilla, sobre toallas secas, cartones o periódicos, boca abajo para evitar que los frascos se quiebren al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas. Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

### MÉTODO PARA HACER CONSERVAS AL BAÑO MARÍA

El método del baño maría es seguro para procesar alimentos de alta acidez, como frutas y encurtidos, así como rellenos de pasteles, mermeladas, jaleas y similares. Con este método, los frascos con alimento se cubren totalmente con agua hirviendo (a 212 °F ó 100 °C a nivel del mar) y se procesan durante un tiempo más largo.

**ATENCIÓN:** si no está seguro del ph del alimento que quiere conservar, recomendamos que por seguridad utilice el método para hacer conservas en olla a presión.

### Instrucciones para hacer conservas al baño maría:

Vierta agua caliente hasta aproximadamente la mitad de la olla. Encienda el quemador y caliente el agua. Mantenga el agua caliente en la olla para hacer conservas, pero sin hervir para evitar que se rompan los frascos cuando los ponga dentro. Para rellenar los frascos, siga los mismos pasos que se indican para el método para hacer conservas a presión. Cuando el agua de la olla para hacer conservas llegue al punto de ebullición, empiece a contar el tiempo de procesamiento adecuado. Mantenga en ebullición suave y constante durante el tiempo recomendado, ajustando el calor y agregando más agua hirviendo según sea necesario. Use las tenazas para remover frascos para sacar cuidadosamente los frascos tan pronto se haya completado el tiempo de procesamiento. Coloque los frascos boca abajo sobre una parrilla, toallas secas, cartones o periódicos para evitar que se rompan al contacto con una superficie fría. Deje un espacio de al menos 1 pulgada entre los frascos. No apriete las tapas. Deje que los frascos se enfríen, sin tocarlos durante 12 a 24 horas.

Para destruir los microorganismos

de los alimentos de baja acidez procesados en olla a presión, usted debe:

- Procesar los frascos durante el número de minutos adecuado, en el nivel de presión recomendado (baja o alta).
- Deje que la olla se enfríe a temperatura ambiente hasta que haya eliminado completamente la presión.

Para destruir los microorganismos de los alimentos de alta acidez procesados en ollas a presión, usted debe:

- Procesar los frascos durante el número de minutos adecuado en agua hirviendo.
- Enfríe los frascos a temperatura ambiente. El alimento se puede descomponer si no usa los tiempos de procesamiento adecuados, si no elimina el vapor de las ollas para hacer conservas adecuadamente, si realiza el procesamiento a una presión más baja que la especificada, si realiza el procesamiento durante menos minutos de los especificados o si enfría la olla a presión con agua.

**4. Toques finales:** Probar que la tapa esté bien sellada: La mayoría de las tapas de dos elementos se sellan haciendo un ruido como de “pop”, mientras se enfrían. Cuando estén completamente frías, pruebe las tapas. Deben quedar curvadas hacia abajo y no se deben mover cuando aplica

presión con el dedo. Si el frasco no está sellado, póngalo en el refrigerador y use el contenido que no esté dañado dentro de los siguientes dos o tres días, o congélelo. Si ha salido líquido de los frascos sellados, no los abra para agregarles más líquido, sino que utilícelos antes que los demás. El alimento puede perder color, pero si está sellado está seguro.

**Fascos no sellados:** Qué hacer con ellos Si una tapa no queda sellada, debe volver a procesar el alimento antes de 24 horas. Quite la tapa y revise que la superficie de sello del frasco no tenga pequeñas melladuras. Si es necesario, reemplace el frasco. Siempre use tapas nuevas, preparadas apropiadamente y vuelva a procesar durante el mismo tiempo. La calidad del alimento vuelto a procesar es menor. En vez de volver a procesar los frascos de alimento no sellados los puede congelar. Vacíe el alimento a un contenedor apropiado para el congelador y congélelo. Los frascos que no están sellados se pueden refrigerar y usar dentro los siguientes días. Siempre revise el alimento de las conservas antes de consumirlo: Del mismo modo que usted evitaría comprar un frasco con mal olor o abierto en el supermercado, no pruebe o use alimento en conserva hecho en casa que muestre señales de descomposición. Revise todos los frascos antes de abrirlos. Cuando abra un frasco, fíjese en otras señales, como líquido que sale con



fuerza, olor poco usual o mohoso.

### **Esterilización de los frascos**

**vacíos:** Use frascos estériles para hacer las conservas de todas sus recetas a baño María. Para esterilizar los frascos vacíos, colóquelos boca arriba en el cestillo en el baño María. Llene el baño María y los frascos con agua caliente (no hirviendo) hasta 1 pulgada sobre los frascos. Hiérvalos durante 10 minutos. Saque y deje escurrir los frascos calientes esterilizados, de uno en uno. Guarde el agua caliente para el procesamiento de los frascos llenos. Llene los frascos con alimento, ponga las tapas y apriete moderadamente las bandas con rosca. Los frascos vacíos que use para hacer conservas de vegetales, carnes y frutas, que procese en una olla para hacer conservas a presión no necesitan ser esterilizados con antelación. Tampoco es necesario esterilizar frascos para frutas, tomates y alimentos encurtidos o fermentados, que serán procesados durante 10 minutos o más en la olla para hacer conservas a baño María.

**Rotule y guarde los frascos:** Debe quitar las bandas con rosca de los frascos sellados para evitar que se oxiden. Entonces, las bandas con rosca se deben lavar, secar y guardar para usarlas en el futuro. Guárdelos en un lugar limpio, fresco, oscuro y seco. La mejor temperatura es de entre 10 y 20 °C ó 50 y 70 °F. Evite guardar alimentos conservados en lugares templados, cerca de tuberías calientes, de un hornillo

o cocinilla o donde les dé la luz solar directamente. Pierden calidad a las pocas semanas o meses, dependiendo de la temperatura, y hasta se pueden descomponer. Mantenga secos los frascos de alimentos conservados. La humedad puede corroer las tapas metálicas y éstas se pueden romper, lo cual hace que se descomponga el alimento. Para obtener la mejor calidad, use los alimentos conservados dentro de un año.

### **Precauciones de seguridad importantes al hacer conservas caseras**

Todas las recetas de conservas caseras contenidas en este manual han sido testadas para garantizar su calidad y tiempos adecuados que cumplan con las normas de seguridad. Mientras que las instrucciones se sigan cuidadosamente, el resultado final será un producto delicioso y que se conserve. Sin embargo, cuando siga o adapte sus propias recetas, por favor asegúrese de que procesa las recetas con suficiente tiempo. Si no se siguen las instrucciones y tiempos adecuados al hacer la receta, consumir esos alimentos en conserva puede ser dañino o muy peligroso. Nunca intente calcular sin estar seguro del tiempo exacto al hacer sus propias recetas. Si usted tiene preguntas sobre métodos apropiados para hacer conservas o los tiempos que debe seguir, por favor, refiérase a la página Web del departamento de Agricultura

americano en la siguiente dirección: [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov). Otra fuente útil puede ser The National Center for Home Foods Preservation: [www.uga.edu/nchfp/index.html](http://www.uga.edu/nchfp/index.html)

### **RECETAS DE CONSERVAS CASERAS**

Salsa para pasta  
 Porciones: 4 pintas  
 Espacio superior: 1 pulgada  
 Tiempo: 20 minutos / a presión alta  
 Ingredientes:  
 5 libras de tomates sin corazón y picados  
 2 cucharadas de aceite de oliva  
 1 taza de cebolla pelada y picada  
 4 dientes de ajo, pelados y picados  
 1 libra de champiñones, picados  
 1/2 taza de perejil fresco, picado  
 1 cucharada de sal  
 2 hojas de laurel  
 2 cucharaditas de orégano  
 1 cucharadita de pimienta negra  
 1/2 taza de azúcar Moreno

**Preparación:** Colocar los tomates en una cacerola grande y ponerlos a hervir durante 25 minutos sin cubrir. Enfriarlos ligeramente, luego pasarlos por un pasapurés o cedazo para quitarles la piel y las semillas. En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y saltear las cebollas, el ajo y los champiñones hasta que estén tiernos. Colocar los vegetales salteados en una olla, añadir los tomates y los demás ingredientes y llevar a ebullición. Bajar el calor y cocer a fuego lento, sin cubrir, durante 25 minutos aproximadamente, revolviendo

frecuentemente para evitar que se quemem. Vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

### **Salsa para barbacoa**

Porciones: 4 pintas  
 Espacio superior: 1 pulgada  
 Tiempo: 20 minutos / a baja presión  
 Ingredientes:  
 1 / taza de cebollas peladas y picadas  
 1 taza de apio picado  
 1 cucharada de sal  
 1 ° cucharadita de pimentón o paprika  
 3 cucharadas de mostaza  
 3 cucharadas de salsa Worcestershire  
 2 tazas de pasta de tomate  
 2 tazas de ketchup  
 22 oz. de agua  
 1 / taza de vinagre blanco destilado  
 2 tazas de azúcar Moreno

**Preparación:** Combinar todos los ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Bajar el calor y dejar hervir a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo constantemente. Una vez que la salsa haya espesado, vaciar en frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 20 minutos / a presión alta.

### **Chile Con Carne**

Porciones: 4 pintas  
 Espacio superior: 1 pulgada  
 Tiempo: 90 minutos / a presión alta



#### Ingredientes:

1 ° tazas de habichuelas rojas secas  
 2 ° tazas de agua  
 2 cucharaditas de sal  
 1 ° de carne de vacuno molida  
 1 cebolla pequeña picada  
 1 pimiento pequeño picado  
 ° cucharadita de pimienta negra  
 2-3 cucharaditas de pimiento en polvo  
 3 ° de tomates triturados  
 sal y pimienta al gusto

#### Preparación:

Lavar bien los frijoles y colocarlos en una cacerola de 2 cuartos. Añadir agua fría hasta cubrir 2-3 pulgadas las habichuelas y dejarlas en remojo durante la noche. Escurrir y tirar el agua. Poner las habichuelas en agua, y poner sal y pimienta. Llevar a ebullición. Reducir el fuego y hervir a fuego lento durante 30 minutos. Escurrir y tirar el agua. En otra cacerola, dorar la carne molida, las cebollas y los pimientos. Escurrir la grasa y añadir las habichuelas y el resto de los ingredientes. Añadir 1 taza de agua. Hervir a fuego lento durante 5-10 minutos más. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 90 minutos / a presión alta.

#### Sopa de pepino

Porciones: 4 pintas  
 Espacio superior: 1 pulgada  
 Tiempo: 40 minutos / a presión alta  
 Ingredientes:  
 2 cebollas medianas, peladas y cortadas en trozos  
 ° taza de margarina

3 libras de pepinos, pelados, sin semillas y cortados en trozos  
 6 tazas de agua  
 3 cucharaditas de hierbas variadas  
 cucharadita de pimienta blanca  
 2-3 cucharaditas de eneldo

**Preparación:** Saltear la cebolla en la margarina hasta que esté tierna. Añadir el resto de los ingredientes, cubrir y calentar a fuego lento hasta que esté suave. Procesar la sopa en la licuadora. Volver a poner el puré en la olla y llevarlo a ebullición. Cocinar durante 5 minutos antes de vaciar en los frascos. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 40 minutos / a presión alta. Esta deliciosa receta se puede servir caliente o fría.

#### Vegetales variados

Porciones: 4 pintas  
 Espacio superior: 1 pulgada  
 Tiempo: 55 minutos / a presión alta  
 Ingredientes:  
 2 tazas de zanahorias en rodajas  
 2 tazas de maíz dulce cortado en trozos con médula  
 1 taza de habichuelas verdes cortadas  
 1 taza de habichuelas pintas  
 1 taza de tomates enteros o triturados  
 1 taza de calabacines en cubos

**Preparación:** Combinar todos los vegetales en una olla o cuenco grande y agregar suficiente agua como para cubrirlos. Añadir cucharadita de sal por cada pinta

a cada frasco. Hervir durante 5 minutos. Vaciar en frascos (incluyendo el líquido). Dejar 1 pulgada de espacio superior. Tapar y cerrar. Colocar en la olla para hacer conservas con unas 2 -3 pulgadas de agua. Procesar durante 55 minutos / a presión alta.



## AUTOUISEUR CHEF FAGOR MANUEL D'UTILISATION



### TABLE DES MATIÈRES

<b>Précautions d'emploi</b> .....	<b>74.</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>76.</b>
<b>Gamme d'autocuiseurs CHEF</b> .....	<b>77.</b>
<b>Composants et caractéristiques</b> .....	<b>77.</b>
<b>La cuisine avec l'autocuiseur CHEF Fagor</b> .....	<b>82.</b>
• Avant une première utilisation	
• Comment ajouter aliments et liquides	
• Refermer le couvercle et mettre à cuire	
• Comment relâcher la pression en fin de cuisson	
<b>Nettoyage et entretien</b> .....	<b>88.</b>
• Nettoyage de la soupape de fonctionnement	
<b>Conseils essentiels de cuisson</b> .....	<b>90.</b>
• Légumes frais et congelés	
• Fruits frais et fruits secs	
• Pois secs et autres légumes secs	
• Grains	
• Viandes	
• Poissons et fruits de mer	
<b>Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur ...</b>	<b>91.</b>
<b>Résolution de problèmes</b> .....	<b>96.</b>
<b>Español</b> .....	<b>34.</b>
<b>Français</b> .....	<b>72.</b>
<b>Garantie limitée</b> .....	<b>Back Cover</b>

Ceci est un appareil certifié U.L. La majorité des fabricants d'appareils portables à usage ménager recommande le respect des mesures de sécurité suivantes.

## PRINCIPALES MESURES DE SÉCURITÉ

Mesures de sécurité à respecter pour une utilisation sûre de l'autocuiseur:

1. Lire toutes les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utilisation des manches ou des boutons.
3. Il faut surveiller les enfants qui se trouvent à proximité de l'autocuiseur.
4. Ne pas placer l'autocuiseur dans un four chaud.
5. Déplacer avec beaucoup de précaution un autocuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'autocuiseur à d'autres fins que celles prévues.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Son utilisation inappropriée peut causer des blessures par brûlures. S'assurer que la casserole est correctement fermée avant de lancer la cuisson. Voir la section «Fermer le couvercle et lancer la cuisson» dans ce manuel.
8. Ne pas remplir l'unité au-delà de la «Ligne de remplissage Max». Pour cuire des aliments qui gonflent (riz, légumes secs), ne la remplir qu'à la moitié. Si trop l'appareil est rempli, la soupape peut se boucher et causer un excès de pression. Voir la section «Instructions essentielles de cuisson» dans ce manuel.
9. Rappel: certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, l'orge perlée et d'autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaroni, la rhubarbe ou les spaghetti sont source d'écume et de projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape vapeur). Ces aliments ne doivent pas être préparés à l'autocuiseur.
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de la pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'autocuiseur tant qu'il est chaud et qu'il est sous pression. S'il est difficile de séparer les poignées, cela signifie qu'il est encore sous pression: N'en pas forcer l'ouverture. Ouvrir le régulateur de pression et placer l'autocuiseur sous un jet d'eau froide pour en faire retomber la pression interne. Toute pression contenue dans l'autocuiseur présente un danger. Voir la section «Faire retomber la pression après la cuisson» dans ce manuel.
12. Ne pas utiliser cet appareil pour frire sous pression avec de l'huile.
13. Dès que la pression de cuisson est atteinte, réduire le feu afin que le liquide, qui crée la

vapeur, ne s'évapore pas.

## 14. CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

### Recommandations du fabricant

Pour apprécier pleinement votre nouvel autocuiseur Fagor, veuillez lire attentivement ces recommandations avant de commencer à l'utiliser et suivez-les :

1. Assurez-vous que les enfants n'aient pas accès à ou ne puissent pas atteindre l'autocuiseur pendant la cuisson.
2. N'utilisez jamais l'autocuiseur si le joint est usé ou déchiré. Examinez le joint avant chaque utilisation pour s'assurer de sa flexibilité et qu'il ne présente pas de fissures ou de déchirures. Si vous devez le remplacer, consultez la section «Soins et nettoyage» du présent manuel pour des instructions.
3. Afin de réduire les risques de brûlures ou de chutes, les manches du couvercle et du pot doivent être tournés vers l'intérieur vers l'arrière de la cuisinière, sans empiéter sur les unités adjacentes de la surface et sans dépasser le bord de la cuisinière.
4. Durant la cuisson avec l'autocuiseur Fagor, assurez-vous que les valves de sécurité sont dirigées vers l'arrière de la cuisinière et loin de vous. Cela réduira le risque de brûlures au cas où la valve de sécurité se déclenche pour libérer un excès de pression.
5. Il est très important que l'autocuiseur ne soit pas rempli à plus des deux tiers de sa capacité avec des aliments et du liquide. Si vous cuisez des grains ou des aliments qui gonflent à la cuisson, ne remplissez pas l'autocuiseur plus qu'à moitié. Si l'unité est trop pleine elle pourrait produire trop de vapeur avec les aliments et le liquide.
6. Avant de cuire assurez-vous que le joint est en bonne condition et en place, et que la soupape de fonctionnement ne contient pas de particules alimentaires qui pourraient la boucher. Consultez les instructions dans ce manuel pour plus de détails.
7. Assurez-vous que l'autocuiseur a été correctement fermé avant de lancer la cuisson. Les manches doivent s'aligner et le couvercle doit glisser facilement dans les deux sens. Si le couvercle n'est pas fermé et verrouillé fermement en place, la pression de l'autocuiseur ne montera pas.
8. Une fois la pression de l'autocuiseur retombée, ouvrez le couvercle vers l'arrière de votre cuisinière car il peut encore y avoir de la vapeur dans l'autocuiseur.
9. Prudence: n'utilisez pas l'autocuiseur sur un brûleur à gaz LP de plein air ou sur des cuisinières commerciales. Cet autocuiseur N'EST PRÉVU QUE pour un usage domestique.
10. Les autocuiseurs ne seront pas utilisés pour à des fins médicales, telles que comme stérilisateurs, car les



autocuiseurs ne sont pas conçus pour atteindre les températures nécessaires pour une stérilisation complète.

11. N'autorisez à personne non familier avec les instructions d'utiliser l'autocuiseur.

## Introduction

Merci d'avoir acheté l'autocuiseur Fagor. Nous vous remercions de la confiance dont vous avez fait preuve envers notre société en choisissant un de ses nombreux autocuiseurs. Nous sommes sûrs qu'il vous procurera de longues années d'excellent service.

Entourés d'innombrables mythes, les autocuiseurs sont probablement les moins bien compris de tous les ustensiles de cuisine. Cette circonstance est regrettable car les autocuiseurs offrent de grands avantages par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles. Le premier et le plus important est que la plupart des aliments peuvent être cuits bien plus rapidement que d'habitude, le plus souvent en un tiers du temps. Et comme les aliments sont cuits si rapidement, ils perdent moins de couleur et de saveur et conservent plus de minéraux et de vitamines qu'avec la méthode traditionnelle de cuisson dans de grandes quantités d'eau et avec la casserole ouverte pendant longtemps.

Confectionnés en acier inoxydable de haute qualité et épais, les autocuiseurs Fagor sont conçus et

fabriqués dans un souci constant de bon fonctionnement et de sécurité, et répondant à toutes les normes de sécurité internationales.

Avec les régulateurs de pression Fagor, faciles à utiliser, il est plus commode que jamais de déterminer le niveau de pression correcte et de le maintenir. Les valves de libération de pression signalent le moment d'augmenter ou de réduire le feu pour conserver le niveau de pression voulu.

Nous savons que dès que vous commencerez à utiliser votre autocuiseur Fagor, vous comprendrez qu'il est l'ustensile le plus important de votre cuisine. Aujourd'hui les gens sont plus attentifs aux aliments et aux produits qu'ils consomment et qui affectent l'environnement. Fagor reconnaît la demande des consommateurs pour des produits et des procédés de fabrication plus écologiques.

Les autocuiseurs Fagor sont en acier inoxydable partiellement recyclé et poli uniquement par des procédés mécaniques au lieu de produits chimiques. En plus d'une fabrication respectueuse de l'environnement, les autocuiseurs vous économisent aussi de l'énergie à la cuisine. Comparé aux méthodes de cuisson traditionnelles, l'autocuiseur économise 70% du temps de cuisson. Et moins de temps à cuisiner veut dire moins d'énergie consommée, et moins de chaleur produite dans la cuisine. Ainsi, cuire

à hautes températures et à grande vitesse retient les vitamines et des éléments nutritifs essentiels, et vous apporte des repas plus sains. L'utilisation d'autocuiseurs Fagor fera non seulement la différence pour votre santé, mais aussi pour notre monde. Il peut être l'ustensile le plus efficace de votre cuisine.

Avant de commencer une cuisson, il est important que vous ayez lu ce manuel détaillé de d'utilisateur et de vous assurer que vous comprenez comment utiliser, prendre soin et entretenir votre autocuiseur Fagor, afin de pouvoir en jouir pendant de nombreuses années d'utilisation. Si vous voulez vous renseigner sur d'autres de nos produits, veuillez visiter notre site Web [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

- Le modèle 6 Qt (918010051) comprend:Couvercle de 10 po en verre trempé qui permet d'utiliser le pot comme un ustensile de cuisine traditionnel. Panier à vapeur / Passoire sur trépied, pour passer les légumes à la vapeur et qui fonctionne aussi comme une passoire. Un DVD avec des informations essentielles sur l'autocuiseur. Collection de recettes sur DVD. Manuel d'utilisation
- Le modèle 8 Qt (918010052) comprend:Couvercle de 10 po en verre trempé qui permet d'utiliser le pot comme un ustensile de cuisine traditionnel. Panier à vapeur / Passoire sur trépied, pour passer les légumes à la vapeur

et qui fonctionne aussi comme une passoire. Un DVD avec des informations essentielles sur l'autocuiseur. Collection de recettes sur DVD. Manuel d'utilisation

- Le modèle 10 Qt (918010053) comprend:Couvercle de 10 po en verre trempé qui permet d'utiliser le pot comme un ustensile de cuisine traditionnel. Panier à vapeur / Passoire sur trépied, pour passer les légumes à la vapeur et qui fonctionne aussi comme une passoire. Un DVD avec des informations essentielles sur l'autocuiseur. Collection de recettes sur DVD. Manuel d'utilisation

## Composants et caractéristiques de l'autocuiseur Chef

1. **Le pot de l'autocuiseur:** Confectionnées en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et grosse épaisseur. Tous la cuisson a lieu dans le pot de l'autocuiseur.
2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inoxydable de haute qualité et gros calibre, le couvercle doit être fermé en position correcte pour permettre d'arriver à une pression suffisante de cuisson. L'échancrure au-dessus du couvercle, localisé à gauche du manche, vous permet d'aligner facilement le couvercle sur l'entaille à la base du manche lors de la fermeture de l'autocuiseur.
3. **Le manche du pot:** En dehors de son utilisation pour déplacer et

porter l'autocuiseur, le manche du pot s'enclenche avec le manche du couvercle lorsque le couvercle est tourné dans le sens horaire.

#### 4. Le manche du couvercle:

Il sert à retirer le couvercle et contient des composants essentiels au fonctionnement de l'autocuiseur. Afin de réduire le risque de brûlures ou de chutes, le couvercle et le manche du pot doivent être placés sans empiéter sur les unités de surface voisines et sans dépasser du bord de la cuisinière.

5. **Poignée de support:** La poignée de support procure une plus grande stabilité lorsqu'on déplace ou porte l'autocuiseur.

6. **Soupape de fonctionnement:** Cette soupape de fonctionnement se caractérise par 2 positions: l'une de libération de la vapeur et l'autre de déverrouillage.

7. **Verrou de pression:** Le verrou gris de pression est utilisé pour verrouiller et déverrouiller l'autocuiseur. L'autocuiseur Chef a le mécanisme de verrouillage automatique qui, en alignant le manche du couvercle sur le manche du pot et en faisant glisser le couvercle du manche à gauche de l'autocuiseur, le verrouille. Pour des raisons de sécurité, l'unité ne montera pas la pression si le verrouillage de la pression n'a pas cliqué en place. Cette mesure garantit

qui l'autocuiseur ne s'ouvrira pas pendant qu'il est sous pression. Pour le déverrouiller, faites glisser le verrou de pression vers vous et le manche du couvercle vers la droite (Fig.1).

### MISE EN GARDE: NE JAMAIS FORCER L'OUVERTURE DU COUVERCLE

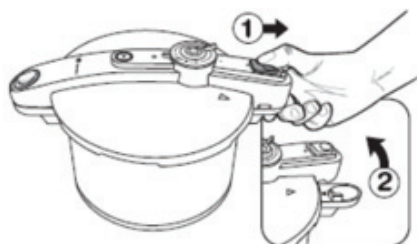


Figure 1

8. **Le joint:** Pour empêcher l'air de s'échapper, un joint en silicone est disposé sur le pourtour inférieur du couvercle (Fig. 2). Ne jamais utiliser l'autocuiseur si le joint de fermeture n'est pas correctement en place. Ne pas utiliser l'autocuiseur si le joint est usé ou déchiré, il doit être immédiatement remplacé. Nous recommandons de remplacer votre joint d'étanchéité tous les 12 à 15 mois, selon la fréquence d'utilisation. Contactez le service clientèle Fagor au: 1-800-207-0806 ou par courriel: info@fagoramerica.com. Vous pouvez acheter un joint en ligne sur [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

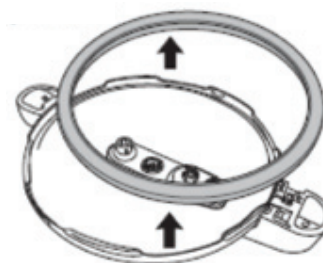


Figure 2

#### 9/10. Soupapes de sécurité:

Toutes deux situées sous le manche du couvercle, les soupapes de sécurité s'activent en cas d'accumulation d'une pression excessive. L'autocuiseur ne peut pas être ouvert tant qu'une pression existe encore à l'intérieur.

11. **Indicateur de pression:** La jauge de pression se trouve au milieu du manche supérieur et indiquera le niveau de pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Lorsque la pression commence à monter, la jauge de pression devient orange et la jauge de pression se redresse de sa position de repos. Lorsque la pression augmente, la jauge commence à se déplacer lentement et la première ligne s'affiche sur la jauge (Figure 3). Ceci indique que l'autocuiseur a atteint le niveau de pression BAS (Position 1 sur la soupape de fonctionnement). La deuxième ligne s'affichera ensuite sur la jauge (Figure 4) lorsque le niveau de pression HAUT

est atteint (Position 2 sur la soupape de fonctionnement).

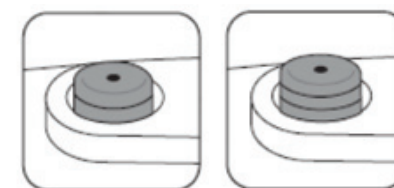


Figure 3

Figure 4

12. **Fond diffuseur thermique:** Dans la mesure où l'objectif des autocuiseurs est une cuisson rapide, leur base comporte un fond diffuseur thermique composé de 3 couches de métal. La première couche est en acier inoxydable et assure un bon contact avec les aliments. Une couche moyenne en aluminium est intercalée entre les deux couches externes, vu que l'aluminium ne doit pas être en contact avec les aliments et qu'il n'a pas de propriété magnétique. L'aluminium est le meilleur conducteur de chaleur et par conséquent fournit une distribution de chaleur plus rapide et plus uniforme. La dernière couche est en acier inoxydable avec des propriétés magnétiques, rendant l'autocuiseur compatible avec la cuisine par induction.

13. **Valve de sûreté:** En cas de surpression, la vapeur se libère par la valve de sécurité situé sur le rebord du couvercle. La découpe dans le manche de l'autocuiseur est un mécanisme



de libération d'urgence de pression qui ne doit jamais s'activer lors d'usage normal. Si les deux valves de libération de pression sont bloquées à cause d'un sur-remplissage, par exemple, la pression déchirera le joint d'étanchéité et s'échappera par ce trou.

**MISE EN GARDE:** La vapeur en excès qui s'échappe du trou sera très chaude et peut causer de sérieuses blessures. Au cas où l'événement de sécurité serait déclenché pour libérer une pression excessive, placez toujours l'autocuiseur sur la cuisinière dans une position telle que l'événement de sécurité ne soit pas tourné vers vous ou vers quoique ce soit qui pourrait être endommagé par la vapeur et l'aspersion de liquides.

14. **Minuterie:** Le Chef Fagor possède une minuterie amovible encastrée qui vous permet de chronométrer votre repas jusqu'à 99 minutes. Pour retirer la minuterie de l'unité, tirez simplement sur l'onglet au coin de la minuterie et soulevez-la. Pour lancer la minuterie, commencez par maintenir le bouton START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pendant 3 secondes; l'écran numérique s'allume et 00.00 apparaît dans la fenêtre (Fig. 5). S'il reste du temps, vous pouvez réinitialiser l'écran en maintenant simultanément enfoncé les boutons MIN et SEC de la minuterie (Fig. 6). Pour



Figure 5



Figure 6

réglér la minuterie, vous pouvez sélectionner indépendamment les minutes en appuyant sur le bouton MIN et les secondes en appuyant sur le bouton SEC pour spécifier le temps de cuisson (Fig. 7). Pour lancer le compte à rebours, appuyez sur les boutons START/STOP (MARCHE/ARRÊT) (Fig. 8). L'horloge de la minuterie décomptera jusqu'à atteindre 00.00. À la fin du temps de cuisson, l'alarme sonnera pour vous faire savoir que votre repas est prêt. L'alarme continuera à sonner jusqu'à ce que vous appuyiez sur les boutons START/STOP (MARCHE/ARRÊT) pour l'arrêter. L'alarme n'arrêtera pas l'autocuiseur de cuire votre repas; vous devrez couper la source de chaleur pour arrêter votre temps de cuisson.



Marche/Arrêt  
Figure 7



Figure 8  
Régler la minuterie Démarrer/ Pause

REMARQUE: LA DURÉE DE VIE APPROXIMATIVE DE LA PILE DE LA MINUTERIE EST D'ENVIRON 18 MOIS. VOUS POUVEZ REMPLACER LA PILE VOUS-MÊME LORSQU'ELLE SERA PLATE EN LA REMPLAÇANT AVEC TOUTE NOUVELLE PETITE PILE ÉLECTRONIQUE, DU MODÈLE # SR1130W. (POUR LES MODÈLES AVEC MINUTERIE) OUVRIR



15. **Ligne de remplissage Max:** Cette ligne indique la quantité maximum de liquide et d'aliments qui ne devrait pas être dépassée dans l'autocuiseur. Lors du remplissage, veuillez ne pas remplir l'autocuiseur au-delà de la LIGNE DE REMPLISSAGE MAXIMUM (Figure 9) soit pas plus des deux tiers pleins avec du liquide et

des aliments, ou à moitié plein si vous cuisez des aliments qui gonflent pendant la cuisson (par exemple riz ou autres grains).

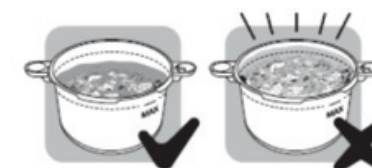


Figure 9  
Ne pas dépasser le niveau MAX

16. **Marque de position fermée du couvercle:** Cette marque s'aligne avec la marque sur le manche inférieur pour ouvrir et fermer le couvercle.

17. **La jauge de pression:** Permet de visualiser s'il y a de la pression à l'intérieur du récipient. A mesure que l'autocuiseur s'échauffe et que de la pression monte, la jauge de pression (le bout orange situé au dessus du manche du couvercle) se relève automatiquement permettant une sortie latérale de vapeur par le manche du couvercle. Si la jauge est relevée, cela indique une pression à l'intérieur du récipient et l'ouverture de l'autocuiseur est impossible. Si la jauge n'est pas relevé, il n'y a aucune pression à l'intérieur du récipient.

18. **Couvercle en verre trempé:** Ce couvercle vous permet d'utiliser votre autocuiseur comme une casserole habituelle.



19. **Panier de cuisson à la vapeur en acier inoxydable / Passoire pour aliments et Trépied:** L'autocuiseur Chef possède aussi un panier de cuisson à la vapeur et un trépied en acier inoxydable. Ils sont utilisés pour les aliments cuits à la vapeur sans les placer directement dans le liquide de cuisson et servent de passoire pratique pour les aliments.

### Cuire avec l'autocuiseur CHEF.

REMARQUE: LES COCOTTES-MINUTES FAGOR SONT PRÉVUS UNIQUEMENT POUR LES SURFACES DE CUISINIÈRES DOMESTIQUES.

### Avant la première utilisation

Pour ouvrir l'autocuiseur, faites glisser le verrou de pression vers l'extrémité du manche et le manche du couvercle vers à droite (dans le sens antihoraire) en tenant la base du manche de la main gauche, et en soulevant le couvercle (Fig. 10).

Avant d'utiliser l'autocuiseur Chef pour la première fois, lavez tous les parties et composants à l'eau chaude et au savon de vaisselle doux. Rincez bien et épongez avec une serviette. L'autocuiseur peut aller au lave-vaisselle. Fagor America recommande le lavage à la main du couvercle et de tous les composants de l'autocuiseur (Fig. 11). Toujours retirer la minuterie lorsque vous lavez le couvercle. Toujours retirer le joint lorsque vous lavez le couvercle. Lavez le

joint à l'eau chaude savonneuse; rincez bien et épongez avec une serviette. Couvrez le joint d'une mince couche d'huile de cuisine (par exemple, végétale, d'olive, de colza, etc.). Suivez cette procédure chaque fois vous lavez l'autocuiseur d'allonger la vie du joint et de faciliter le verrouillage du couvercle.

Figure 10

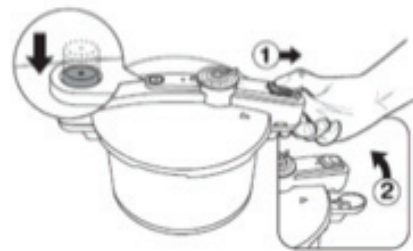
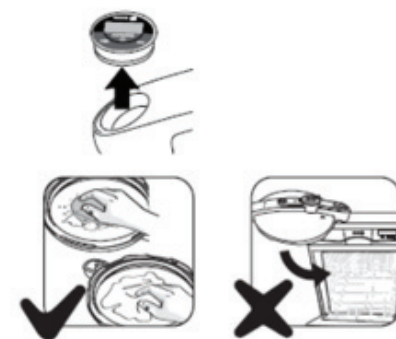


Figure 11



(pour les modèles avec minuterie)

### Comment ajouter aliments et liquides

1. Pour cuire avec l'autocuiseur Chef, il est très important d'utiliser au moins 1/2 tasse de liquide si vous cuisinez pendant 10 minutes ou moins, ou 2 tasses d'eau si vous cuisinez pendant plus

de 10 minutes; N'EN UTILISEZ JAMAIS MOINS (Fig. 12). Il est important de toujours utiliser un peu liquide de cuisson dans un autocuiseur car c'est le liquide qui crée la vapeur nécessaire pour faire monter la pression. Sans liquide l'autocuiseur ne peut pas faire monter la pression. Vous pouvez utiliser de l'eau, du bouillon, du vin ou tout autre liquide de cuisson, sauf de huile. Vous pouvez utiliser de l'huile directement dans votre cocotte-minute pour dorer de la viande ou ramollir des oignons avant d'ajouter le reste des ingrédients, mais l'huile ne doit jamais être le SEUL liquide de cuisson.

**MISE EN GARDE:** Les autocuiseurs NE SONT PAS des friteuses. **MISE EN GARDE:** Ne remplissez pas plus des deux tiers de l'autocuiseur avec du liquide et des aliments, ou à moitié si vous cuisez des aliments qui gonflent pendant la cuisson (par exemple riz ou autres grains).

Figure 12

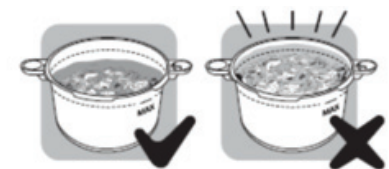


Toujours remplir avec un minimum de liquide 200 ml

2. Ne remplissez jamais l'autocuiseur au-delà de la ligne de REMPLISSAGE MAX (Figure 9). Il est nécessaire à laisser assez

d'espace dans le pot pour lui permettre de monter la pression. Ne remplissez le récipient que jusqu'à la moitié de sa capacité lorsque il s'agit de cuire des aliments qui augmentent de volume et/ou qui produisent de l'écume au cours de la cuisson, comme des pois secs et autres légumes ou grains. Dans le cas de soupes ou de bouillons, ne remplir qu'à la moitié de la capacité.

Figure 9



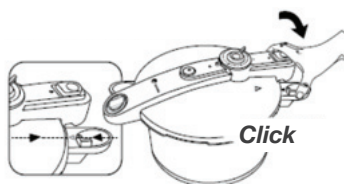
Ne pas dépasser le niveau MAX

3. Vous pouvez ajouter directement des aliments et du liquide dans l'autocuiseur, ou, éventuellement, cuire vos aliments à la vapeur dans le panier en acier inoxydable. Pour utiliser le panier en acier inoxydable, placez le trépied de soutien en métal sur le bas de l'autocuiseur, ajoutez au moins une demi-tasse de liquide, et placez le panier de cuisson à la vapeur avec les aliments dessus.

### Fermer le couvercle et cuire

1. Lorsque vous êtes prêt à commencer à cuire, placez le couvercle sur le pot de l'autocuiseur en alignant la marque sur le couvercle avec la marque sur manche du pot. Une fois ces

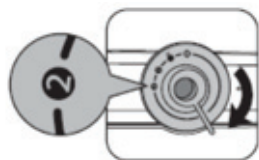
deux marques alignées, appuyez légèrement sur le couvercle, et faites glisser le manche du couvercle vers la gauche (dans le sens horaire), pour joindre les manches du pot et du couvercle (Fig. 13). Le verrouillage sur le manche "cliquera" automatiquement en place. Si le verrouillage de la pression ne ferme pas, l'autocuiseur ne peut pas faire monter la pression. C'est une mesure de sécurité conçue pour empêcher l'ouverture accidentelle de l'autocuiseur pendant qu'il est sous pression. Le verrouillage est automatique dès que la jauge de pression augmente, et le déverrouillage n'aura lieu que lorsque la jauge de pression est retombée.



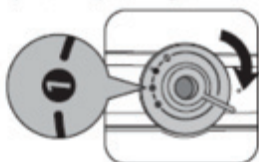
**Figure 13**  
Refermer le couvercle click !

2. Une fois l'autocuiseur est verrouillé, sélectionnez un des deux niveaux de pression avec la soupape de fonctionnement. Pression de niveau 2 est une HAUTE PRESSION, équivalente à 15 psi (15 livres de pression par pouce carré) (Fig. 14). Utilisez ce paramètre pour la plupart des recettes; ragoûts, soupes, viandes, grains, etc., la pression de niveau 1 est une BASSE

PRESSION, équivalent à 8 psi (8 livres de pression par pouce carré) (Fig. 15). Utilisez ce paramètre pour les aliments délicats tels que filets de poisson ou légumes. REMARQUE: la soupape de pression sera sur la pression de niveau 2 lorsqu'on utilise l'autocuiseur pour la première fois, un paramètre d'usine par défaut.



**Figure 14**



**Figure 15**

Niveau de pression haut. Les temps de cuisson sont légèrement plus courts. À utiliser pour les viandes, les légumes, les pâtes, etc.  
Niveau de pression moyen. Les temps de cuisson sont légèrement plus longs qu'en position 2. À utiliser pour les soupes, le poisson, les puddings, etc.

3. Placer le récipient au centre du brûleur. L'autocuiseur Chef peut être utilisé sur tous les types de brûleurs tels qu'à gaz, à plaques électriques, à céramiques et à induction. Pour que les flancs du récipient ne changent pas de couleur, régler toujours le brûleur de façon à ce que avec

les flammes ne remontent pas sur les côtés du récipient. Pour les cuisinières électriques, choisissez un brûleur de même diamètre ou plus petit que la base.

4. Commencez avec le brûleur sur haute chaleur (POUR LES UTILISATEURS DE CUISINIÈRES ÉLECTRIQUES – VOIR CI-APRÈS). Lorsque la soupape automatique laisse échapper un premier jet de vapeur, baisser la source de chaleur à une puissance suffisante pour maintenir un jet de vapeur léger et continu (Fig. 16). C'est à ce moment que COMMENCE LE TEMPS DE CUISSON. Nous recommandons l'utilisation d'un chronomètre de cuisine pour contrôler le temps exact de cuisson.



**Figure 16**

5. Si, au cours de la période de cuisson, la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur trop important, la source de chaleur doit être diminuée pour maintenir un niveau de pression approprié.

6. Si la pression diminue et que la soupape de fonctionnement ne laisse échapper que très peu ou pas de vapeur du tout, la source de chaleur doit être augmentée jusqu'à ce que le jet de vapeur sorte de façon modérée et constante.

7. Ne jamais secouer l'autocuiseur par mégarde pendant la période de cuisson. Ceci entraînera une sortie de vapeur par la soupape de fonctionnement et donc une diminution de la pression.

**NOTE POUR LES UTILISATEURS DE CUISINIÈRE ÉLECTRIQUES**

Du fait que les bobines d'une cuisinière électrique retiennent la chaleur longtemps, les aliments sont souvent trop cuits lorsque le brûleur est diminué pour faire mijoter (lorsque le temps de cuisson a commencé).

Allumez un brûleur sur chaleur moyenne et amenez votre casserole à l'ébullition. Une fois arrive à pression et que la vapeur commence à sortir de la soupape de fonctionnement, diminuez votre brûleur et commencer votre temps de cuisson à la vapeur. Assurez-vous de ne pas trop baisser la chaleur; de la vapeur devrait toujours sortir de la soupape de fonctionnement. S'il n'y a plus de vapeur qui sort de la soupape de fonctionnement et/ou si la jauge de pression retombe, augmentez la chaleur jusqu'à ce que la vapeur

recommence à sortir de la soupape de fonctionnement, et ajustez le temps de cuisson de 1 ou 2 minutes.

Comment relâcher la pression en fin de cuisson. Vérifier toujours votre recette pour savoir si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou si la méthode de refroidissement rapide peut être utilisée.

L'autocuiseur Fagor Chef offre aussi une position de la libération automatique sur la soupape de fonctionnement (Figure 17) qui peut être utilisée pour relâcher la pression automatiquement lorsque de la cuisson de ragoûts, viandes, volaille et soupes. Ne l'utilisez pas pour les légumes ou les aliments tendres ils seront trop cuits.

### 1. Méthode de relâche automatique:

Lorsque vous utilisez la méthode de relâche automatique, tournez le cadran sur la soupape de fonctionnement sur la position de libération (Fig. 17) et la vapeur sera automatiquement libérée.

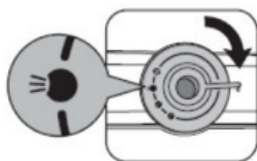


Figure 17

Position pour relâcher toute la pression du pot après cuisson.

**MISE EN GARDE:** La vapeur qui sort de la valve de pression sera très chaude, et peut disperser quelques

gouttelettes d'eau chaude. Ne placez pas vos mains directement devant le jet de vapeur, et assurez-vous qu'il n'est pas dirigé vers quoique ce soit que la chaleur puisse endommager. Une fois la vapeur a été totalement libérée et la jauge de pression retombée, passez au #4 dans la présente section.

### 2. Méthode de relâche naturelle:

Pour utiliser cette méthode, retirez l'autocuiseur du brûleur chaud et laissez la pression retomber et refroidir naturellement. Selon la quantité d'aliments et de liquide dans la casserole, cette méthode peut prendre de 10 à 15 minutes. Une fois toute la pression libérée et qu'il n'y a plus de vapeur qui sort de la soupape de fonctionnement, passez au #4 de cette section.

### 3. Méthode de libération à l'eau froide:

cette méthode est utilisée pour libérer la pression aussi rapidement que possible, et est utilisé principalement pour les légumes, les fruits de mer et autres aliments tendres qui peuvent être rapidement trop cuits. Pour utiliser cette méthode, retirez l'autocuiseur du brûleur, placez-le doucement dans l'évier et faites couler l'eau du robinet sur le couvercle jusqu'à ce que la vapeur se dissipe et que la jauge de pression retombe. Veuillez faire attention d'incliner l'autocuiseur vers l'évier lorsque vous faites couler de l'eau sur l'autocuiseur pour empêcher

l'eau de pénétrer dans la soupape de fonctionnement, (#6 sur la liste des composants Chef) ce qui peut faire couler de l'eau dans votre aliment.

### IMPORTANT ! VEUILLEZ NOTER:

En utilisant la méthode de libération rapide, utilisez toujours de l'eau de ville à température modérée et débit léger sur la portion métallique du couvercle de l'autocuiseur. Souvenez-vous de retirer la minuterie et de ne jamais diriger le jet directement sur la valve de la pression située sur manche supérieur. (Figure 18)

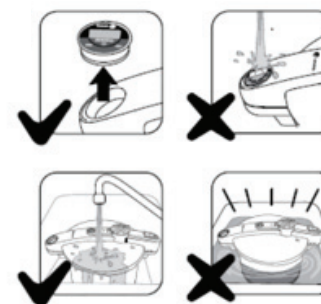


Figure 18

7.2 Décompression rapide par refroidissement. Pour le modèle avec minuterie

**MISE EN GARDE:** En négligeant ce conseil et en arrosant à l'eau froide à jet fort directement sur la valve de pression, vous risquez un abaissement soudain de pression dans la casserole ce qui peut provoquer une projection de vapeur soudaine de sous le couvercle de l'autocuiseur. Cette vapeur est extrêmement chaude et peut

causer des brûlures potentiellement sérieuses. Lorsque vous mettez la casserole dans l'évier, inclinez-la afin que l'eau froide s'écoule sur les côtés de la casserole. Une fois la pression a été totalement relâchée et que la jauge de pression est retombée, passez à l'étape #4 dans la présente section. N'IMMERGEZ JAMAIS L'AUTOUCUISEUR DANS L'EAU (Fig. 18).

4. Après que tous la pression ait été libérée et vous verrez la jauge de pression retomber; faites glisser le verrouillage de l'autocuiseur jusqu'au bas du manche (Fig. 10). Maintenez le manche du pot de la main gauche et faites glisser le manche du couvercle à droite avec votre main droite. Bien que vous ayez déjà relâché la pression, n'ouvrez jamais l'autocuiseur en direction de votre visage car il peut encore y avoir une vapeur de cuisson intense dans l'unité. Pour éviter le risque de s'ébouillanter, laissez retomber les gouttelettes d'eau de condensation du couvercle dans la casserole.

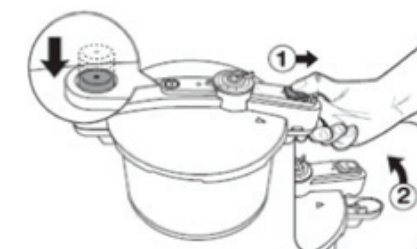


Figure 10

5. Ouverture pendant la cuisson. Si vous deviez ouvrir l'autocuiseur pendant le processus de cuisson,



il doit être d'abord dépressurisé comme décrit dans cette section. Nous recommandons d'utiliser la méthode de libération automatique dans ce but, car cette méthode refroidira le moins votre cocotte-minute, facilitant une remontée de la pression encore plus rapide pour continuer la cuisson. Le couvercle sera chaud, donc soyez prudent lorsque vous l'ouvrez et le fermez; pour réduire le risque de brûlures, ne touchez que les manches. Souvenez-vous que vous interrompez le processus de cuisson en ouvrant la casserole; lorsque vous continuerez la cuisson, vous devrez ajuster le temps de cuisson restant et régler la minuterie en conséquence.

11). Rappelez-vous de retirer la minuterie avant de laver le cooktop de l'autocuiseur. Puisque l'extérieur de l'autocuiseur possède une finition miroir, si vous le lavez à la main n'utilisez pas tampons à récurer métallique ou de nettoyeurs abrasifs qui égratigneront et peut-être ruineront la finition.

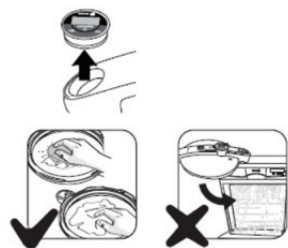


Figure 11

Pour le modèle avec minuterie

6. Ne jamais forcer l'ouverture. On ne peut ouvrir que si la jauge de pression est complètement retombée dans sa loge et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le verrou de sécurité est déplacée en position ouverte.

### Nettoyage et entretien

1. L'autocuiseur Chef Fagor est confectionné en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et de grosse épaisseur.
2. Le pot de l'autocuiseur supporte le lave-vaisselle, mais le couvercle doit être lavé à la main à l'eau chaude, au savon de vaisselle doux et avec un coussinet nettoyant non abrasif (Fig.

3. Pour éliminer des taches rebelles ou la décoloration de l'intérieur, verser le jus d'un demi-citron dilué dans 1 ou 2 tasses d'eau dans le récipient. Faire chauffer avec le couvercle en place pendant 15 minutes, et retirer l'autocuiseur du brûleur. Retirer l'autocuiseur du brûleur et laisser la pression tomber naturellement.
4. Bien sécher le récipient propre avec un chiffon sec, propre et doux après l'avoir lavé pour préserver sa finition miroir.
5. Pour augmenter la durée de vie utile du joint caoutchouc, le retirer après chaque utilisation et le laver à l'eau tiède avec un détergent

doux pour vaisselle (Fig. 19). Le rincer et le sécher complètement et lui appliquer une couche d'huile végétale avant de le remettre en place. Pour augmenter la sécurité et obtenir de meilleurs résultats, le joint d'étanchéité en silicone doit être remplacé environ tous les 12 à 15 mois, selon l'usage. Vous pouvez commander un nouveau joint en appelant le Service clientèle de Fagor au numéro: 1-800- 207-0806, ou en allant à la section magasin en ligne de notre site Web: [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com)



Figure 19

### Utilisation

6. Pour le ranger, NE PAS LAISSER LE COUVERCLE EN PLACE. Déposer simplement le couvercle renversé sur l'autocuiseur. Cela évitera le risque d'un former un vide à l'intérieur de la casserole pendant le stockage ce qui rendrait l'ouverture du couvercle difficile. Il empêchera aussi la génération d'odeurs rances à l'intérieur de la casserole.
7. Avant d'utiliser votre autocuiseur Fagor Chef, vérifiez toujours que les manches, la base du manche, la poignée de soutien et le manche du couvercle pour sont vissés solidement en

place. Sinon, resserrez les vis du manche avec un tournevis.

8. Pièces de rechange: Utiliser uniquement des pièces de rechange originales, distribuées par Fagor America, Inc. L'utilisation de pièces ou de d'accessoire non autorisés peut entraîner un mauvais fonctionnement de l'unité et annulera toutes les garanties de protection fournies par le fabricant. Vous pouvez commander des pièces de rechange en appelant le Service clientèle de Fagor au : 1-800- 207-0806, ou en allant à la section magasin en ligne de notre site Web: [www.fagoramerica.com](http://www.fagoramerica.com).

### Nettoyage de la soupape de fonctionnement

Après chaque utilisation, vérifiez que la soupape de fonctionnement ne contient pas de particules accumulées.

Pour ce faire, déplacez la soupape de fonctionnement dans la position indiquée à la Fig. 20 et retirez la soupape. Nettoyez-la en y faisant passer de l'eau courante. Ensuite, soulevez le couvercle vers une lumière et regardez à travers le trou sous la soupape de fonctionnement. Assurez-vous que vous pouvez voir à travers et qu'il n'y a pas de particules alimentaires qui le bloquent. Au besoin, nettoyez-le avec un petit pinceau ou cure-pipe.

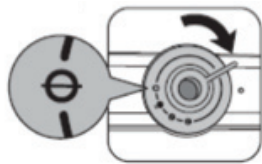


Figure 20

Position pour retirer et replacer la soupape pour la nettoyer

POUR RETIRER LA SOUPE DE FONCTIONNEMENT EN BUT DE LA NETTOYER:

Déplacez la soupape de fonctionnement sur la position de libération de la pression. Maintenant tournez un peu plus fort pour déplacer la soupape de fonctionnement sur la position de déverrouillage (image un cercle avec une ligne qui le traverse). Tirez-le gentiment vers le haut pour le retirer de sa loge (Fig.21).

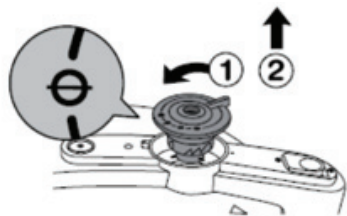


Figure 21

Pointez le cercle avec la ligne à travers lui vers la ligne avec le point orange. Placez la valve dans sa loge et tournez-la à droite vers la position de libération de la vapeur. Vous l'entendrez cliquer en place lorsque vous la tournerez dans la position de libération de la vapeur.

Premiers conseils de cuisine  
 Dans cette section vous trouverez des Instructions de base pour cuisiner les aliments les plus habituellement préparés en autocuiseur. Ne pas hacher ni couper d'aliments à l'intérieur de la casserole avec un couteau ou autre ustensile tranchant afin d'éviter de gratter le fond. Pour les soupes et les titres, ne remplissez pas l'autocuiseur à plus qu'à 1/2 plein ! Souvenez-vous d'utiliser TOUJOURS un peu de liquide de cuisson. Faire fonctionner la casserole sans liquide de cuisson ou permettre de bouillir à sec endommagera la casserole et ne lui permettra pas de faire monter la pression nécessaire à un fonctionnement adéquat.

### Légumes frais et congelés

- Laver minutieusement les légumes.
- Peler les tubercules comme les betteraves, les carottes, les pommes de terre et les navets.
- Les courges entières doivent être piquées avec une fourchette plusieurs fois avant de les faire cuire.
- Lorsque vous cuisez des légumes à la vapeur dans le panier sur le trépied de soutien vous devez utiliser au moins une demi-tasse d'eau.
- Si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes, mettre 2 tasses d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa contenance.
- Lorsqu'on prépare des légumes congelés, il faut rallonger le temps

total de cuisson de 1 à 2 minutes.

- Si possible, utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin du temps de cuisson. Ceci est le moyen la plus rapide de libérer la vapeur ce qui évitera de trop cuire des légumes tendres. Vous pouvez aussi utiliser la méthode de libération automatique.

### LÉGUMES TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF NIVEAU DE PRESSION

Artichaut, grand, effeuillé 9-11 minutes Haut  
 Artichaut, moyen, effeuillé 6-8 minutes Haut  
 Asperge entière fine 1-1½ minutes Haut  
 Asperge entière grosse 1-2 minutes Haut  
 Haricots en gousse 4 minutes Haut  
 Flageolets en gousse 8 minutes Haut  
 Brocoli, pousses 2-3 minutes Haut  
 Choux de Bruxelles, entier 4 minutes Haut  
 Chou, rouge ou vert, en tranches de ¼ po 1 minute Haut  
 Chou, rouge ou vert, en quartiers 3-4 minute Haut  
 Carottes, coupées à ¼po 1 minute Haut  
 Carottes, coupées à 1po 4 minute Haut  
 Chou-fleur, têtes 2-3 minutes Haut  
 Chou commun, en coupe épaisse 1-2 minutes Haut  
 Maïs, en épis 3 minutes Haut  
 Endive, en coupe épaisse 1-2 minutes Haut  
 Haricots verts, entiers 2-3 minutes Haut  
 Chou vert frisé, en coupe épaisse 5 minutes Haut  
 Gombauds, petites cosse 2-3 minutes Haut  
 Oignons, entier, 1 pouce de diamètre 2 minutes Haut  
 Pois, en cosse 1 minute Haut  
 Pommes de terre, rouges, tranches de 1½ pouces 6 minutes Haut  
 Pommes de terre, rouges, nouvelles, petites, entières 5 minutes Haut  
 Pommes de terre, blanches, tranches de 1½ pouces 6 minutes Haut  
 Pommes de terre, blanches, nouvelles, petites, entières 5 minutes Haut  
 Potirons, coupés à 2 po 3-4 minute Haut  
 Betteraves rouges, en tranches de ¼ po 4 minutes Haut  
 Betteraves rouges, grosses, entières 20 minutes Haut  
 Betteraves rouges, petites, entières 12 minutes Haut  
 Épinards, frais, en coupe épaisse 2 minutes Haut  
 Épinards, congelés 4 minutes Haut  
 Rutabaga, coupés à 1po 7 minutes Haut  
 Pommes de terre, douces, en tranches de 1½ pouces 5 minutes Haut  
 Bettes, fraîches, en coupe épaisse 2 minutes Haut  
 Tomates, en quartiers 2 minutes Haut  
 Navets, en tranches de 1½ pouces 3 minutes Haut

Navets, petits, en quartiers 3 minutes Haut  
 Courgette, Acorn, en demis 7 minutes Haut  
 Courgette, d'été, coupées à 1po 8 minutes Haut

### Fruits frais et fruits secs

#### Fruits frais:

Laver et dénoyauter ou retirer le cœur des fruits. Les peler si nécessaire et les couper en rondelles. Cuire les fruits à la vapeur ou dans le panier à pâtes sur le trépied de soutien et ajouter au moins tasse d'eau ou de jus de fruit. Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa contenance. Ajouter aux fruits du sucre et/ou les condiments voulus avant ou après la cuisson. Lorsqu'on fait cuire des fruits entiers ou par moitiés, il faut utiliser la méthode de refroidissement rapide. Si l'on fait cuire des fruits coupés en rondelles ou en morceaux, pour faire des compotes ou pour les mettre en conserve, utiliser la méthode de refroidissement naturel. Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

#### Fruits secs:

Placer les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits secs. Si on le souhaite, on peut ajouter des condiments. Utiliser la méthode de refroidissement rapide en fin de cuisson. Si à la fin du temps de cuisson, les fruits sont encore fermes, faire bouillir à feux doux sans recouvrir l'autocuiseur avec le

couvercle, jusqu'au point souhaité. Ajouter de l'eau si nécessaire.

#### FRUITS TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF NIVEAU DE PRESSION

Pommes, séchées 3 minutes Haut  
Pommes, fraîches en tranches ou en morceaux 2-3 minutes Haut  
Abricots, séchés 4 minutes Haut  
Abricots, frais, entiers ou en demis 2-3 minutes Haut  
Myrtilles 8-10 minutes Haut  
Pêches, séchées 4 minutes Haut  
Pêches, fraîches, en demis 3 minutes Haut  
Poires, séchées 4 minutes Haut  
Poires, fraîches, en demis 3 minutes Haut  
Prunes 4-5 minutes Haut  
Raisins 4-5 minutes Haut

#### Pois secs et autres légumes secs

- **MISE EN GARDE:** Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité avec des fèves et des légumes, car ces aliments ont tendance à gonfler et à produire de la mousse pendant la cuisson.
- Retirez-en les particules étrangères et nettoyez et rincer-les à l'eau tiède
- Mettre les haricots à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper les lentilles.
- Après les avoir fait tremper, sortir les haricots et peaux flottant.
- Égoutter les haricots et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également aux lentilles).

- Mettre les haricots ou les légumes secs dans l'autocuiseur. Ajouter trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots ou de légumes. Ne pas ajouter de sel aux haricots; ils doivent être assaisonnés après la cuisson.
- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume.
- Pour améliorer le goût, faire cuire les haricots et les lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon où on aura piqué deux clous de girofle.
- Après le temps de cuisson, utilisez la méthode de libération naturelle de la pression.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des haricots ou autres légumes secs. Si après la période de cuisson recommandée, les légumes sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de haricots ou autres légumes secs double de volume à la cuisson.

#### POIS ET LÉGUMES TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF NIVEAU DE PRESSION

Pois Azuki 4-5 minutes Haut  
Haricots blancs 5-7 minutes Haut  
Haricots rouges 10-12 minutes Haut  
Haricots noirs 8-10 minutes Haut  
Haricots colorés 4-6 minutes Haut  
Pois cajans 7-9 minutes Haut  
Pois chiches 7-12 minutes Haut  
Lentilles rouges 7-9 minutes Haut  
Lentilles de soupe 8-10 minutes Haut  
Lentilles vertes 8-10 minutes Haut

#### Grains

- **MISE EN GARDE:** Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité avec des grains, car ces aliments ont tendance à gonfler et à produire de la mousse pendant la cuisson.
- Retirez-en les particules étrangères, et nettoyez et rincer-les à l'eau tiède. Mettre les grains à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les grains et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après les avoir fait tremper, sortir les grains et balles flottant.
- Égoutter les grains et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également au riz).
- Faire cuire chaque tasse de grains avec la quantité d'eau indiquée dans la recette ou sur le paquet.
- Salez selon votre goût.
- Après le temps de cuisson, utilisez la méthode de libération naturelle de la pression.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la quantité de grains. Si après la période de cuisson recommandée, les grains sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de grains double de volume à la cuisson.

#### GRAINS (1 tasse) QUANTITÉ D'EAU TEMPS APPROXIMATIF DE CUISSON NIVEAU DE PRESSION

Riz basmati 1 ½ tasses 5-7 minutes Haut  
Riz complet 1 ½ tasses 15-20 minutes Haut  
Riz long grain 1 ½ tasses 5-7 minutes Haut  
Riz sauvage 3 tasses 22-25 minutes Haut

#### Viandes et volailles

- Retirer toute la graisse visible de la viande ou des volailles. Si on prépare un morceau entier de viande, le couper de manière qu'il entre dans l'autocuiseur sans toucher les parois.
- La viande coupée en petits morceaux cuit plus vite.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, dorer la viande ou la volaille dans 2 à 3 cuillerées d'huile végétale ou d'olive, dans l'autocuiseur, sans mettre le couvercle et avant d'ajouter les autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur (Jamais plein à plus des deux tiers). Dorer la viande par lots, si nécessaire. Laisser égoutter l'excès de graisse et commencer la recette.
- Toujours préparer la viande ou la volaille avec au moins 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, mettre 2 tasses de liquide. Les viandes avec des agents de conservation ou salées doivent être recouvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon concentré ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau à la moitié de sa contenance.
- Les temps exacts de cuisson



varient en fonction de la qualité et de la quantité de viande ou de volaille à cuisiner. A moins que la recette indique autre chose, les temps de cuisson donnés le sont pour 1,5 kg de viande ou de volaille. De même, plus le morceau de viande est gros, plus le temps de cuisson est long.

- Après le temps de cuisson, utilisez la méthode de libération naturelle de la pression.
- Lorsqu'on prépare de la viande ou de la volaille avec des légumes, il faut commencer par préparer la viande dans du bouillon ou autre liquide. Déduire du temps de cuisson recommandé pour la viande ou la volaille le temps de cuisson des légumes qui mettent le plus longtemps à cuire. Cuisiner la viande sous pression pendant ce temps. Éliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Ouvrir l'autocuiseur et ajouter les légumes. Goûtez et assaisonnez. Faire revenir l'autocuiseur à la pression voulue et continuez à faire cuire pour le temps de cuisson recommandé pour les légumes.
- Si on souhaite ajouter des légumes à cuisson rapide comme les petits pois ou des champignons, ne pas les cuire à la pression avec les autres légumes qui prennent plus longtemps pour cuire. Ajoutez-les dans l'autocuiseur avant de servir et faites-les bouillir sans mettre le couvercle de l'autocuiseur jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Exemple: si vous cuisez une pointe de poitrine de boeuf (temps

de cuisson 35 minutes) avec des pommes de terre (temps de cuisson 6 minutes) et des carottes coupées (temps de cuisson 1 minute), vous devriez cuire d'abord la viande seule pendant 29 minutes, ensuite relâcher la pression, ajoutez les pommes de terre et cuire pendant 6 minutes supplémentaires. Finalement, ajoutez les carottes et les laissez revenir pendant deux minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

#### **VIANDES ET VOLAILLES TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF NIVEAU DE PRESSION**

Boeuf/veau, rôti ou pointe de poitrine 35-40 minutes Haut  
 Boeuf/veau, (morceaux) 1 po de large 25-30 minutes Haut  
 Boeuf/veau, cubes de 1 po, 1 ½ LB 10-15 minutes Haut  
 Boeuf/veau, rôti ou pointe de poitrine 35-40 minutes Haut  
 Boeuf, viande lardée, 2 LB 10-15 minutes Bas  
 Boulettes de viande, 1-2 LB 5-10 minutes Haut  
 Boeuf de salaison 50-60 minutes Haut  
 Porc, rôti 40-45 minutes Haut  
 Porc, côtes, 2 pounds 15 minutes Haut  
 Porc, jambon fumé, 2 LB 20-25 minutes Haut  
 Porc, jambon, en morceau 20-25 minutes Haut  
 Mouton, gigot 35-40 minutes Haut  
 Mouton, cubes de 1 po, 1 LB 10-18 minutes Haut  
 Poulet entier, 2 to 3 pounds 12-18 minutes Haut  
 Poulet, en morceau, 2 à 3 LB 8-10 minutes Haut  
 Poulet de printemps, deux 8-10 minutes Haut  
 Potage ou bouillon concentré de viande de boeuf ou de volaille 10-15 minutes Haut

#### **Poissons et fruits de mer**

- Nettoyer et vider le poisson. Retirer toute arête visible.
- Laver et rincer les coquillages à l'eau froide. Mettre les palourdes et les moules à tremper dans de l'eau froide avec le jus d'un citron pendant une heure, pour en faire sortir le sable.

- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction des fruits de mer qu'on prépare.
- Préparer les fruits de mer dans le panier sur le support, avec au moins de tasse de liquide. Arroser le panier d'une mince couche d'huile végétale pour éviter que le poisson ne colle.
- Si on le souhaite, on peut ajouter un assaisonnement au liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa contenance.
- Lorsqu'on prépare un fond concentré ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de sa contenance.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide ou automatique en fin de période de cuisson.

#### **FRUITS DE MER ET POISSONS TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF NIVEAU DE PRESSION**

Crabe 2-3 minutes Bas  
 Poisson, filets épais de 1 ½ à 2 LB 2-3 minutes Bas  
 Poisson, soupe ou bouillon concentré 5-6 minutes Haut  
 Poisson entier vidé 5-6 minutes Bas  
 Poisson, filets de 1 ½ à 2 LB 2-3 minutes Bas  
 Moules 2-3 minutes Bas  
 Crevettes 1-2 minutes Bas

#### **Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur**

Il est très facile d'adapter une recette à la cuisson avec l'autocuiseur. En général, les soupes, ragoûts, viandes de boeuf et volailles dorées ou rôties à feu doux, ainsi que les recettes à cuisson lente comme les sauces

tomate et les conserves de fruits, obtiennent les meilleurs résultats.

#### **Viandes et volailles:**

Lorsqu'on prépare des viandes ou des volailles, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur, avec au moins 2 cuillerées d'huile végétale ou d'olive. Il faut égoutter l'excès de graisse et faire revenir de l'oignon, de l'ail ou autre, en fonction de la recette. Ajouter le reste des ingrédients et au moins 1/2 tasse du liquide avec lequel on va cuisiner, comme un bouillon, de la purée de tomates diluée ou du vin.

#### **Soupes:**

Les soupes se préparent facilement et rapidement. Ajouter dans l'autocuiseur, de la viande, de la volaille ou des fruits de mer aux légumes, herbes ou épices voulus. Ajouter les ingrédients liquides mais s'assurer de ne pas remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité.

#### **Sauce tomate et fruits en conserve:**

Lorsqu'on prépare une sauce tomate, faire revenir de l'oignon et/ou de l'ail hachés. Ajouter la viande ou la volaille dorée, comme indiqué à la recette. Ajouter les tomates en purée ou écrasées et passées à la passoire, sans remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire pendant 20 minutes.





Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser la pression retomber naturellement. Assaisonnez avec sel et poivre selon le goût. Pour faire des fruits en conserve, les mettre dans l'autocuiseur avec la quantité de sucre nécessaire. Laisser reposer une heure pour que les fruits éliminent leur jus naturel. Les mettre à bouillir dans l'autocuiseur sans couvercle. Bien mélanger et ajouter le reste des ingrédients indiqués par la recette. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire pendant 8 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression baisse naturellement.

### Résolution de problèmes

Pour assurer de meilleurs résultats lors de l'utilisation de l'autocuiseur Fagor Chef, veuillez lire toutes les instructions et les éléments de sécurité contenus dans ce manuel de l'utilisateur ainsi que tous les autres imprimés fournis par le fabricant. Ci-après vous trouverez des conseils pratiques et des solutions à certains problèmes communs que vous pouvez rencontrer en utilisant l'autocuiseur Chef Fagor.

**PROBLÈME:** Le couvercle s'est coincé en essayant de le faire glisser pour refermer, et on ne peut ni l'ouvrir ni le fermer.

**RAISON:** Si les instructions dans la section «Fermer le Couvercle et Cuire» de ce manuel n'ont pas été suivies rigoureusement,

le couvercle peut se bloquer en essayant de le fermer.

**SOLUTION:** S'il y a une certaine résistance en essayant de glisser le couvercle pour le fermer, ne le forcez pas. Arrêtez et revenez en arrière, soulevez le couvercle et essayez de réaligner les marques comme décrit dans la section «Fermer le Couvercle et Cuire» du présent manuel. Si le couvercle se bloque, n'essayez jamais de forcer sa fermeture. Pour le décoincer, essayez de faire glisser le couvercle pour rouvrir. Si vous n'arrivez pas à l'ouvrir, contactez le Service clientèle de Fagor au 1-800-207-0806 ou par courriel: info@fagoramerica.com.

**PROBLÈME:** De l'eau fuit du manche inférieur pendant que la casserole monte la pression.

**RAISON:** Pendant que l'autocuiseur monte la pression, un peu d'eau peut retomber goutte à goutte de la région du verrou de pression sur le manche du pot. L'eau provient de la vapeur qui se condense à l'intérieur du couvercle. Le ruissèlement s'arrêtera lorsque l'autocuiseur atteint la bonne pression. Cependant, si c'est une fuite continue, ou ne s'arrêtait pas une fois la pression atteinte, la cause peut être l'une des suivantes:

1. Les écrous et vis du manche sont défaits.
2. Le joint n'a pas été huilé.

### SOLUTION:

1. S'assurez que le manche inférieur est bien vissé au pot avant d'utiliser l'autocuiseur ou après que toute la pression ait été relâchée. Serrez les vis avec un tournevis si nécessaire.
2. Rappelez-vous de laver et sécher votre joint après chaque utilisation, et de l'huiler régulièrement.

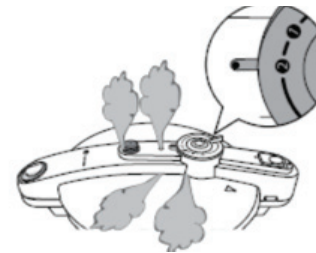


Figure 22

**PROBLÈME:** La pression ne monte pas (l'indicateur visuel de pression ne se redresse pas après plus de 5 minutes de forte chaleur).

### RAISON:

1. Il n'y a pas assez liquide.
2. L'autocuiseur n'a pas été fermé correctement (Fig. 22).
3. La valve est sale et/ou obstruée.
4. Le joint en silicone n'est pas en place, ou est sale ou brisé.
5. La soupape de fonctionnement n'est pas en position correcte.

### SOLUTION:

1. Toujours utilisez le montant approprié de liquide demandé dans la recette. Cette quantité ne doit jamais être inférieure à ½ tasse. Cependant, ne remplissez jamais l'autocuiseur plus qu'à

- moitié plein avec les liquides.
2. Selon les instructions données dans ce manuel, fermez l'autocuiseur pour créer l'étanchéité qui permettra d'arriver à la pression adéquate.
3. La valve peut être sale après avoir cuit des aliments tels que haricots secs qui ont tendance à mousser. Nettoyez périodiquement la valve.
4. Assurez-vous que le joint en silicone est propre et bien placé avant d'utiliser l'autocuiseur. Après une utilisation soutenue, le joint en silicone commencera à s'user et sera remplacé au moins une fois par an si l'autocuiseur est utilisé fréquemment.
5. Assurez-vous que la soupape de fonctionnement a été tournée sur le réglage de pression 1 ou 2. L'autocuiseur ne montera pas la pression si la soupape de fonctionnement est tournée sur la position de libération de la vapeur (l'image de la vapeur).

**PROBLÈME:** La jauge de pression visuelle se redresse mais il n'y a pas de vapeur lâchée par la soupape de fonctionnement.

### RAISON:

1. Il n'y a pas assez de liquide dans la casserole.
2. La valve est sale et/ou obstruée.
3. La chaleur du brûleur n'est pas assez forte.

### SOLUTION:

1. Assurez-vous il y a assez liquide. Il devrait y avoir toujours au moins une demi-tasse de



liquide dans l'autocuiseur, ou 2 tasses si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes.

2. La valve peut être sale après avoir cuit des aliments tels que haricots secs qui ont tendance à mousser. Nettoyez périodiquement la valve. Voir la section «Soin et Nettoyage» dans ce manuel pour des instructions sur la façon de retirer la valve pour la nettoyer.
3. Augmentez la chaleur sur moyen-fort jusqu'à un léger jet de vapeur stable se libère de la soupape de fonctionnement.

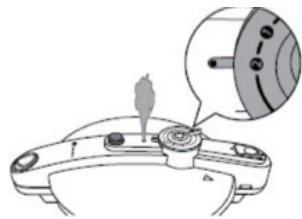


Figure 23

**PROBLÈME:** Un léger jet de vapeur stable se libère de la soupape de fonctionnement et de petites gouttes de condensation d'eau s'amoncellent sur le couvercle (Fig. 23).

**RAISON:** Lorsqu'utilisé correctement, la soupape de fonctionnement libérera un léger jet de vapeur stable et quelques gouttes d'eau se seront condensées sur le couvercle.

**SOLUTION:** Ceci est normal. S'il y a beaucoup d'eau qui sort de la soupape de fonctionnement avec la vapeur, voir ci-après.

**PROBLÈME:** La soupape de

fonctionnement laisser échapper un grand jet de vapeur avec ou sans gouttes d'eau condensées.

**RAISON:**

1. La chaleur du brûleur est trop forte.
2. La soupape est sale.
3. La soupape de la sécurité fonctionne mal.

**SOLUTION:**

1. Diminuez la chaleur afin que seul un léger jet de vapeur stable soit libéré.
2. Vérifiez que la soupape ne s'est pas encombrée de particules alimentaires. Retirez-les avec un cure-dent.
3. La soupape de la sécurité doit être remplacée. Contactez le service clientèle Fagor au: 1-800-207-0806 ou par courriel: info@fagoramerica.com.

**PROBLÈME:** La vapeur s'échappe autour du bord du couvercle.

**RAISON:**

1. L'autocuiseur est trop plein.
2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé (Fig. 22).
3. Le joint en silicone n'est pas en place, ou est sale ou brisé.

**SOLUTION:**

1. Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà de la ligne de remplissage avec des liquides ou des aliments qui moussent et gonflent.
2. Selon les instructions données dans ce manuel, fermez l'autocuiseur pour créer

l'étanchéité qui permettra d'arriver à la pression adéquate.

3. Assurez-vous que le joint en silicone est propre et bien placé avant d'utiliser l'autocuiseur. Après une utilisation soutenue, le joint en silicone commencera à s'user et sera remplacé au moins une fois par an si l'autocuiseur est utilisé fréquemment.

**PROBLÈME:** Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.

**RAISON:**

1. Il reste encore de la pression dans l'autocuiseur. Si la jauge de pression est retombée mais que vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle, le verrou de pression n'a pas été déplacé en position Ouvert avant d'essayer de glisser le couvercle pour l'ouvrir.

**SOLUTION:**

1. Utiliser la méthode de refroidissement automatique ou à l'eau froide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Assurez-vous la jauge de pression est retombée. Essayez encore d'ouvrir.
2. Déplacez le verrou de pression vers l'extrémité du manche aussi loin que possible. Maintenez-le là, et maintenant essayez encore de faire glisser le couvercle dans le sens antihoraire.

**PROBLÈME:** Les aliments ne sont pas bien cuits

**RAISON:**

1. Le temps de cuisson est trop court.
2. On a utilisé la méthode de refroidissement automatique ou à l'eau froide pour faire tomber la pression dans l'autocuiseur.

**SOLUTION:**

1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés par votre recette. Si les aliments sont toujours crus ou trop peu cuits, augmenter le temps de cuisson de 1 à 2 minutes et cuire sous pression, ou faire mijoter sans couvercle jusqu'au résultat souhaité.
2. Utiliser la méthode de refroidissement naturelle pour que les aliments disposent d'un temps de cuisson plus long pendant que la pression retombe.

**PROBLÈME:** Les aliments sont trop cuits.

**RAISON:**

1. Le temps de cuisson est trop long.
2. La méthode de refroidissement naturelle n'a pas été utilisée correctement pour libérer la pression.

**SOLUTION:**

1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés par votre recette. Si aliments sont trop cuits, raccourcissez le temps de cuisson d'au moins 1 à 2 minutes.
2. Utilisez la méthode de refroidissement automatique ou de l'eau froide afin que la pression retombe immédiatement.



**PROBLÈME :** La jauge de pression ne monte pas correctement

**RAISON:** La jauge de pression pourrait être obstruée par des aliments et des débris.

**SOLUTION:** Retirez l'autocuiseur de la cuisinière et laissez-le refroidir naturellement. Une fois refroidi, retirez le couvercle de l'autocuiseur et nettoyez-le à la pression. Poussez votre doigt sous la jauge de pression, située sous le couvercle de l'autocuiseur. Lorsque la jauge de pression commence à devenir branlante avec votre processus de nettoyage manuel, la jauge devrait être réparée.

